

Bioenergy Healing

*Simple Techniques for Reducing Pain and
Restoring Health Through Energetic Healing*

[Includes QR codes for instructional videos throughout]

CSONGOR DANIEL



Bioenergy Healing

*Simple Techniques for Reducing Pain and
Restoring Health Through Energetic Healing*

[Includes QR codes for instructional videos throughout]

CSONGOR DANIEL



Gelişmiş Övgü *Biyoenerji Şifası*

“Bir bilim insanının olağanüstü keşfi, şifacının evreni dolduran enerjiyi kullanmak için hastalarla çalışma deneyimini değiştirdi. -is kısa cilt, okuyucuya sağlık sorunlarının özüne inmeyi ve mutlu ve sağlıklı yaşamayı öğretir. İlaçların ve ameliyatın tek şifa tekniği olduğu koltuk değneği zihniyetinden kurtulur ve küresel olarak geleneksel tıp kavramlarından yararlanır. Csongor Daniel, şifa için zihin, beden ve ruhun incelikli yöntemlerini kullanır ve içten ve dıştan temiz bir çevre ile çalışır.”

— Diane Wolff
Yazar

“Yalnızca 238 kısa sayfada Csongor belagatli ama basitçe hepimizin iyileşme potansiyeline sahip olduğunu açıklıyor. Hepimiz enerjik varlıklarız ve her şey enerjidir. -bunlar çoğumuzun kabul etmesi veya anlaması kolay kavramlar değildir. Yine de kişisel deneyimlerimizle ilgili inkar edilemez bilimsel veriler ve kendi mizahi hikayelerini kullanarak Csongor, hepimizin sadece enerjiyi kullanarak şifa verme konusunda doğuştan gelen bir yeteneğe sahip olduğumuzdan şüpheniz olmasın.

“Dahası, Csongor kendi deneyimlerinden ve Üstadından aldığı öğretilerden çeyrek asırlık deneyimi kullanarak sizin deneyimleme şeklinizi sonsuza dek değiştirecek ve vücutta hastalıkları nasıl yarattığımızı, vücudun nasıl iyileştiğini anlayacak bir şifa sistemini ortaya çıkarıyor. ve birbirimizi nasıl iyileştirebiliriz.”

— Stephen Edwards
Yazar, Konuşmacı

“Domancic biyoenerji şifa yöntemi konusunda eğitimim, Csongor Daniel ile kişisel biyoenerji şifa deneyimim ve onunla da mentorluk deneyimim var. Son kitabıyla ilgili izlenimlerimi paylaşmak bir ayrıcalıktır. Her şeyden önce, biyoenerji teorisi, alıştırmaları ve pratiğinin güzelce damıtılmış bir belgesidir. Bu nedenle oldukça kullanışlı

çırak ve acemi enerji şifacıları. Deneyimli biyoenerji şifacıları, kitaptaki protokoller özetinde fayda göreceklerdir. Biyoenerjiyi psikoterapi ile harmanlayan bir psikoterapist olarak, biyoenerji tedavilerinin diğer modalitelerle nasıl entegre edildiğini detaylandıran vaka çalışmalarını takdir ediyorum. Csongor'un yazı stilini okumak kolaydır. Okuyucuyu hoş ama etkili bir tempoda davet ediyor. Biyoenerji şifasıyla ilgilenen herkes için okumaya değer bir kitap.”

— Gregory Boyce, MA

Yazar,Artık Drama Yok: Sağlıklı İlişkiler İçin Pratik Bir Rehber

“Csongor Daniel, tanıdığım herkes arasında en şaşırtıcı dengeli enerjiye sahip. Daha sonra bu inanılmaz yeteneği başkalarının iyiliği için kullanma yeteneğine sahiptir. Sadece yetenekleriyle iyileşmesini izlemekle kalmadım, çalışmalarının da alıcısı oldum. Bromiyalji ve kronik yorgunluğun hayatımı bir sakatlığa indirgediğini düşündüğümde, Csongor'a hayatımı geri verdiğine inanıyorum. Müvekkillerimi her zaman en büyük ihtimamla ona yönlendiririm. Ayrıca Sezgisel Sanatlar öğrencilerime, onun kitabından doğrudan enerjiyi 'görmeyi', 'hissetmeyi' ve 'kullanmayı' öğrenme sürecini öğretiyorum.*Biyoenerji: 21. Yüzyıl İçin Bir Şifa*. O gerçekten hepimiz için bir dev.”

— Betty McCormack,

Sezgisel Sanatların Usta Uygulayıcısı

Bioenergy Healing

Simple Techniques for Reducing
Pain and Restoring Health through
Energetic Healing

Csongor Daniel



Telif hakkı © 2016 Csongor Daniel'e aittir.

Tüm hakları Saklıdır. Bu kitabın hiçbir bölümü, eleştirel incelemeler veya makalelerdeki kısa alıntılar dışında, yayıncının açık yazılı izni olmadan hiçbir şekilde çoğaltılamaz. Herşey sorular Helios Press, 307 West 36th Street, 11th Floor, New York, NY 10018 adresine gönderilmelidir.

Helios kitapları, satış promosyonu, kurumsal gi-s, başış toplama veya eğitim amaçlı özel indirimlerle toplu olarak satın alınabilir. Spesifikasyonlara göre özel sürümler de oluşturulabilir. Ayrıntılar için Özel Satış Departmanı, Skyhorse Publishing, 307 West 36th Street, 11th Floor, New York, NY 10018 veya info@skyhorsepublishing.com.

Helios Press, bir Delaware şirketi olan Skyhorse Publishing, Inc.®'in bir damgasıdır.

adresindeki web sitemizi ziyaret edin www.skyhorseyayincilik.com.

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Kongre Kütüphanesi Yayında Kataloglama Verileri le'de mevcuttur.

Yazdır ISBN: 9781634503914 E-
kitap ISBN: 9781634508612

Kapak tasarımı Jane Sheppard
Kapak fotoğrafı kredisi: -inkstock

Amerika Birleşik Devletleri'nde basılmıştır

-is kitabı, doktorların tıbbi tavsiyelerinin yerini alması amaçlanmamıştır; tartışılan yöntemler geleneksel tıbbın yerini alacak şekilde tasarlanmamıştır. -e okuyucu, sağlığı ile ilgili konularda ve özellikle teşhis veya tıbbi müdahale gerektirebilecek herhangi bir semptomla ilgili olarak düzenli olarak bir doktora danışmalıdır.

Şifaya ihtiyacı olan herkese

ve

yardım etmek isteyen herkese

TmümkünCİÇİNDEKİLER

giriş

1. Siz de Şifacı Olabilirsiniz: Siz *var* bir şifacı
2. Her Şey Enerjidir
3. -e Sağlıklı Aura
4. -e (Enerjik) Hastalık Nedenleri
5. Şifacı Olmak
6. Enerjiyi Hissedin
7. Gövdeyi Tara
8. Enerjiyi Görün
9. Biyoenerji Şifası
 - Temel el hareketleri ve pozisyonları
 - Enerji almak
 - enerji ekleme
 - Enerjiyi dengelemek
 - Ek hareketler
 - Enerjiyi kışkırtmak
 - Enerjiyi söküp atmak
 - Sallamak (pozitif)
 - Bitirici hareketler
10. -e Prosedür
11. Psikokinez

12. Biyoenerji Şifa Örnekleri ve Vaka Çalışmaları

13. Grup Şifası

14. Hayvanları ve Bitkileri İyileştirmek

15. Uzun Mesafeli İyileşme

Bonus Bölümler

Madencilğe Genel Bakış

Sağlıklı Yaşama Genel Bakış

Sağlıklı Bir Vücut

-e Nihai Enerji Artırıcı Egzersiz

yazar hakkında

giriş

Filk kitabımı yayınladıktan yıllar sonra, *Biyoterapi: Bir Şifa*

21Aziz Yüzyıl/Amerika Birleşik Devletleri'nde ve uluslararası alanda yüzlerce konferans ve seminer vermenin yanı sıra, herkese şifacı olmayı öğretebileceğimi fark ettim. Üstelik bunu bir gün gibi kısa bir sürede başarabileceğime dair güvencem de vardı. Seminerlerim bu inancı desteklemek için yeterli kanıttı. Yazıya koymak bir sonraki adımdı. Ancak cümleler ve sayfalar birikmeye başlayınca içimdeki mükemmeliyetçilik hiçbir şeyi atlamıyordu. Acemi şifacıya sadece kendilerine yardım etmek için değil, aynı zamanda yardıma ihtiyacı olan herkesi iyileştirmede ustalaşmak için gerekli tüm entelektüel ve pratik bilgileri vermek istedim. Herhangi bir kişinin bir günde okuyabileceği 50 sayfalık hedef yerine kitap büyümeye devam etti ve sonunda şu anda elinizde tuttuğunuz boyuta ulaştı.

Biyoenerji şifası gerçekten okuyabileceğiniz kadar hızlı öğrenilebilir; ancak, mükemmelleştirmek için çok fazla pratik ve ömür boyu deneyim gerekir. Kendi bilgi ve tecrübelerimi aktararak umarım bu süreyi sizin için kısaltabilmişimdir. Kendinize, aile üyelerinize, arkadaşlarınıza veya binlerce yabancıya yardım etmek isterseniz de, güveniyorum. *Biyoenerji Şifası* bu arayışta size yardımcı olacaktır. Ayrıca, hayatında sadece bir kişiyi iyileştirmene yardım edersem, tüm çalışmalarına değecektir.

-ilginizden dolayı teşekkür ederim *Biyoenerji Şifası*ne asil arzun

başkalarını iyileştir.

1.

Siz de Şifacı Olabilirsiniz: Siz *vara* şifacı

C Muhtemelen, bu kitabı aldıysanız, zaten iyileştirebileceğinize inanıyorsunuz. Ancak böyle bir hırsınız olmasa bile, doğduğunuz anda otomatik olarak şifacı oldunuz.

-Mürekkep: Kendini kestiğinde, durduran bandaj mı?

kanama? Tabii ki değil! Vücudunuzun kendini onarma konusundaki inanılmaz yeteneğidir.

-e bandaj yarayı (ve kıyafetlerinizi) temiz tutar ve daha fazla yaralanmayı önler.

Nezle olduğunuzda sizi iyileştiren ibuprofen mi, ekinezya mı yoksa ekstra C vitamini mi? -se şeyler kesinlikle hayatınızı daha az sefil hale getirir, ancak sizi iyileştirmezler; sadece size yardımcı olurlar. Bunu yapan yine vücudunuzdur.

-is yeni bir şey değil. Hayvanlarda ve bitkilerde de olur. her canlı yaratık, şu ya da bu şekilde kendini onarma yeteneğine -mekanizma-sahiptir.

Bazen ilaç veya ameliyat şeklinde küçük bir desteğe ihtiyacımız olur, ancak çoğu zaman sarılmak kadar basit bir şey yapar. -tekrar mürekkep: Çocuklarınız incindiğinde ne yaparsınız? Alırsın, sarılırsın ve ağrıyan yeri öper ya da okşarsın, değil mi? Elbette, acıyı durdurmaya yardımcı olan oldukça psikolojik bir faktör var, ama fark etmediğiniz şey, o anda siz ve çocuğunuz arasında muazzam miktarda enerji alışverişi olduğu. Ağrıyı durdurmak için ilaca veya ameliyata ihtiyaçları var mıydı? Hayır. Hile yapan sadece senin kucaklamandı.

Birine sarıldığında ne hissedersin? Sıcaklık? Karıncalanma? Hatta biraz titriyor? Her iki durumda da, iki kucaklayıcı arasında önemli bir enerji karışımının eşlik ettiği hoş bir duygu.

Önceki örneklerin çoğu, gerçek enerjiyi fark etmeden gerçekleşir. Sokakta yürürken arkamızda birinin olduğunu hissetmeye benzer - ki bunu genellikle arkamızı dönüp gerçekten de orada birini bularak onaylarız. O sırada herhangi bir enerjiyi düşünmüyoruz; sadece bir "his"imiz var.

Arkanı dönene kadar sinemada birinin tapınağına baktığın oyunu biliyor musun? Aynı şey - sonunda hissedecekleri enerjidir, ancak belirli bir güç alanının huzurlarını bozduğunu düşündükleri için değil, bir hevesle döneceklerdir.

-enerji her yerdedir ve kelimenin tam anlamıyla *dir-dir* her şey. Herhangi bir seyahat eder bir zaman diliminde mesafe. Bir dakika sonra diğer hattaki kişiyle telefonun çaldığını duyacak birini kaç kez düşündünüz? Bahse girerim bu düşünce yüzünüzü gülümsetmiştir, değil mi? Aslında hepimizin başına geliyor. Hatta diğerlerinden daha fazla o-en ile gerçekleştiği özel bir kişi (veya birkaç kişi) bile olabilir. Bu bağı arkadaşlarınızla veya sevdiklerinizle paylaşmak oldukça eğlenceli değil mi? Bu bağın o kadar güçlü olduğu bir teyzem var ki bu bir rekabet haline geldi. Onun düşüncesi bile beni telefona atacak çünkü aramasının geleceğini biliyorum. Onu yenmeye ve ilk aramaya çalışıyorum. Buna şöyle derdi: "Vay canına, tam seni aramak üzereydim! Beni yine yendin!" Tabii ki, bu tam tersi de geçerli.

En güçlü bağlantım, konuşmak için zaman bile ayarlamadığım kız arkadaşım. Bu sadece bir telefonu elime alıp onu aramamı sağlayan bir duygu. Cevabı çok daha ilk çaldığında alıyorum: "Sen bir bilgesin!" Yine, her iki yönde de gider.

Bu hepimizin psişik olduğumuz anlamına mı geliyor? Bir bakıma: evet. Hepimizin hayal gücümüzün ötesinde yetenekleri var. Onlara psişik güçler ya da diğer metafizik isimler diyoruz çünkü onlar için herhangi bir bilimsel açıklamamız yok - ya da en azından günlük yaşamlarımızda onları bilmiyoruz. -e kitle iletişim araçları, şifa ve diğer "psişik fenomenleri" bilimsel bir şekilde ele almaz. Aksine, muhabirler mucizeleri ararken ya da sadece onlarla alay etmeye çalıştıkça, sansasyonel ya da akıl almaz şekillerde sunulurlar.

-bazı eski "gerçeklerin" mürekkebi: -e güneş dünyanın etrafında döner; dünya en; havadan daha ağır hiçbir şey olmayacak; bilinmesi gereken her şey var

zaten icat edildi; ve benzeri. Bizimki dahil her neslin açık bir zihne ihtiyacı var.

Gerçekte, ister yakın, ister uzak mesafelerle ayrılmış olalım, hepimiz birbirimizi hissetme yeteneğine sahibiz. Sadece bu yeteneği yeterince kullanmıyoruz. Ağzımızı açıp konuşmak daha kolay. Kolaylık, telefonu açmayı veya mesaj göndermeyi belirtir. Beyin kapasitemizin çok küçük bir kısmını kullandığımız (ve bunu bir ömür içinde azaltmayı başardığımız) yaygın bir bilgidir. Daha fazlasını veya çoğunu kullanabilseydik, nerede olabileceğimizi kim bilebilir? Belki telepatik olarak konuşurduk, hatta yerçekimine meydan okuyarak etrafta dolanırdık! Vücudumuzu sağlıklı tutmak için kesinlikle daha iyi kontrol edebiliriz. Neden şimdi yapmıyorsun?

Her dersin ve seminerin başında sorarım: “Hayatınızdaki en önemli şey nedir?” Her zamanki tepkiler yoldan çıkarsa (çocuklar, torunlar, koca, eş veya değerli bir hayvan veya varlık), sonunda herkes aynı sonuca varır: bu sizin sağlığınızdır. O olmadan sevdiklerinize ve hayatınızdaki diğer önemli şeylere dikkat edemezsiniz. Hayatta istediğiniz her şeyi elde etmenizi sağlayan doğrudan veya dolaylı bir araçtır.

-e takip sorusu: ne kadar *zaman* her gününüzü orada mı geçiriyorsunuz? hayatındaki en önemli şey? - çoğu insanın başını çevirmeye ve göz temasından kaçınmaya başladığı zamandır.

Elbette her gün uyuyoruz, dişlerimizi fırçalıyoruz ve sağlığımızı doğrudan etkileyen başka şeyler yapıyoruz, ama gerçekten bilinçli mi yapıyoruz? *düşünmek* Her gün sağlığımız hakkında? Bazılarımız olabilir, ancak çoğu insan yapmaz. Modası geçmiş sağlık doktrinlerini körü körüne takip etmek yardımcı olmuyor. Örneğin, reklamda “Vücuda iyi geliyor!” dediği için süt içmek konusunda vicdanımız rahat olabilir. Ama gerçekten öyle mi? Son zamanlarda kontrol ettin mi? Henüz google'lamadın mı?

Sağlığımız hayatımız boyunca sahip olduğumuz en değerli şeydir. Sadece zengin veya fakir, genç veya yaşlı herkese onu kimin kaybettiğini sorun! -Ölüm yatağında yatan en zengin adam tekrar sağlıklı olmak için her şeyi verirdi. Herhangi bir şey. - en alt satırda.

Ancak, sağlıklı olduğumuzda, bunu hafife alıyoruz. Yüzünüzü kaç kez fast food, şekerli gazlı içecekler veya kökeni şüpheli kalorilerle doldurduğunuzu bir düşünün! Sağlığımız ucuza gelmiyor. Bunu sürdürmek zorundayız. Onu beslemek zorundayız. Onu korumak zorundayız.

Burada bir rant yapma riski altında, sonuç şudur: kendi sağlığınıza sadece siz ve siz sorumlusunuz ve başkalarının bunu sizin için yapmasını bekleyemezsiniz. İşler kötüye giderse kesinlikle başkalarını, özellikle de TV setinizi suçlayamazsınız. Gıda ve tıp endüstrilerinin öncelikle koruma ihtiyacı olan işletmeler olduğunu kabul edin. İkinci sırada geliyorsun. -neyse ki günümüzde sağlıkla ilgili sorularınıza cevap bulmak için kütüphanede saatlerce literatür taraması yapmak zorunda değilsiniz. Bilgisayarınızın başına oturun ve birkaç dakika içinde cevaplarınızı alacaksınız. Merakını uyandırmak ve kışına küçük bir tekme atmak istedim.

Kesinlikle sizinle veya başkasıyla ilgili her şeyi değiştiremem. İmkansız olacaktı. Bununla birlikte, size biraz da olsa yardımcı olabilirim ve sağlığınıza ve esenliğinizi nasıl iyileştireceğiniz konusunda - ayrıca başkalarını nasıl iyileştireceğiniz konusunda - talimatlar verebilirim, bu dünyada bir fark yarattım. Tüm şifa bilgimi yazarak üzerime düşeni yaptım. Şimdi okuyup uygulamak size kalmış. -is kitabı gerçekten size okuyabildiğiniz kadar hızlı bir şifacı olmayı öğretmeye adanmıştır - birkaç gün gibi kısa bir sürede!

2. Her Şey Enerjidir

ben İnsan vücuduna bakarsanız, sağlam görünüyor - esnek evet, ama yine de sağlam. Yine de, vücudun kabaca yüzde 70'inin su olduğunu biliyoruz (kişinin yaşına bağlı olarak değişikliklerle). Etrafa sıçrayan suyun sesini duyabiliyor musun? Elbette hücre denen trilyonlarca minik balonun içinde bulunduğu için değil. Tek bir hücreyi büyütelim - ya da daha iyisi: tek bir su damlası. Moleküllerden oluştuğunu bulacağız. Aynı zamanda balonlara benzerler ve gazlarla doludurlar: hidrojen ve oksijen. Şimdi, eğer daha derinlere inebilseydik, daha yüksek büyütmede, atomları, tüm evreni oluşturan en küçük parçacıkları bulabilirdik.

Kuantum fiziği dersini atlamış olabilirsin diye atomu gözden geçirelim. Atom yapısını düşündüğünüzde, onu güneş sistemiyle karşılaştırabilirsiniz: atomun ortasında çekirdek vardır (güneş sisteminin ortasındaki güneş gibi). Ortadan belirli bir mesafede hareket eden, asla kurumayan veya merkeze çökmeyen elektronlarla (güneşin etrafındaki gezegenler gibi) çevrilidir. -e enerjiyi anlamanın gerçek anahtarı, çekirdek (veya güneş) ile elektronlar (veya gezegenler) arasındaki gerçek mesafedir. Bir an için okuldan hatırladığınız öğretmen masasında oturan güneş sistemi modelini düşünmeyin. -at, doğrulukla ilgisi olmayan yalnızca görsel bir yardımcıydı. -e gerçek modelin herhangi bir okul tesisinde içermesi imkansız olurdu. -e gerçek mesafeler akıllara durgunluk veriyor: Güneşi bir bezelye boyutuna küçültebilseydik, Plüton (gezegensel durumunuzu kaybettiğim için üzgünüm, Plüton, ama güneş sistemimizdeki son kayadır) bir buçuk mil uzakta olurdu ve Plüton olurdu. bir bakteri büyüklüğünde! Yine de, yerçekimi dediğimiz bu görünmez güç tarafından bir arada tutulan önceden belirlenmiş yollarında bir arada kalırlar.

-e gerçek atom yapısı daha da inanılmaz. Yapabilseydik Çekirdeği (pozitif yüklü) bir toplu iğne başı büyüklüğünde büyütün

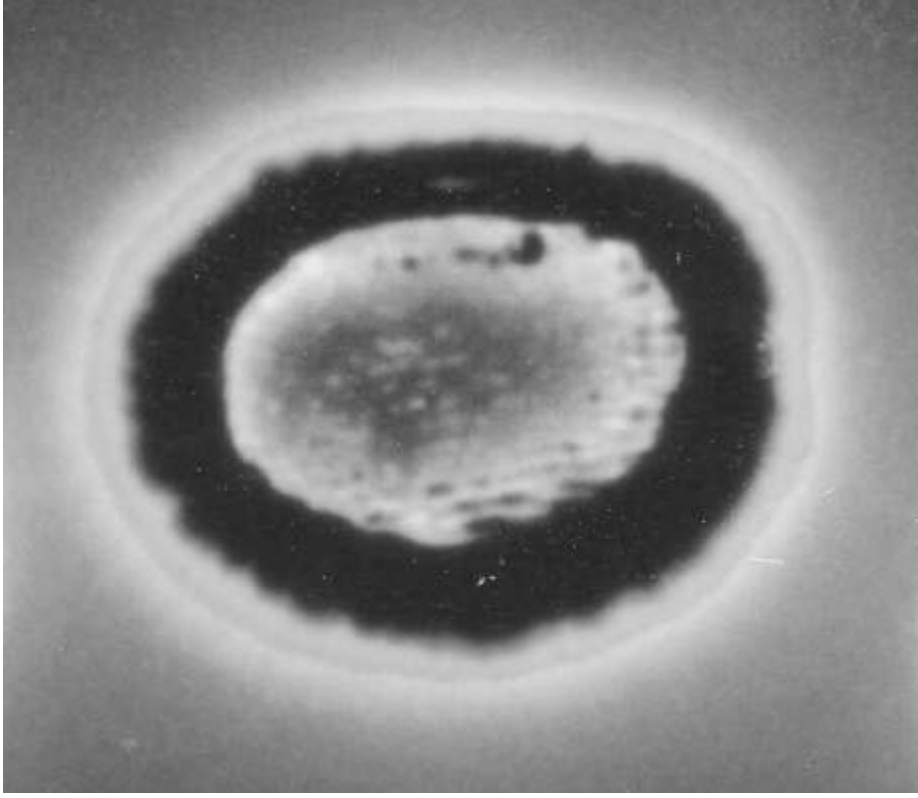
ve bir stadyumun ortasına koyun, en yakın elektron (negatif yüklü) tribünlerin dışında olurdu! Ayrıca, tüm stadyumun (veya bu durumda atomun) ağırlığı o tek çekirdekte yer alacaktır! Şimdi küçücük elektronu sadece bir toz zerresi olarak (bu bile olsa) stadyumun etrafında o kadar yüksek bir hızda dolaştığını hayal edin ki, asla gerçekten işaret edemeyeceksiniz. Herhangi bir anda stadyumdaki herhangi bir noktayı kaplayacak ve ona tam bir top görünümünü verecekti. Evet, dışarıdan biri için atom bir top gibi görünebilir. Ancak, öyle olmadığını biliyoruz. Bu atomun çoğu sadece şeyleri bir arada tutan enerjidir; Atomun yüzde 99,999999999'u (birkaç dokuzluk verin veya alın), evrenin kendisi gibi sadece boşluktur. Evrende olduğu gibi atomda da kuark adı verilen bazı uzak "yıldızlar" vardır.

Şimdi, bu neredeyse boş stadyumlardan birini alırsanız ve neredeyse boş bir başka stadyum bulursanız ve ardından bunlardan bir mega zillion daha, bir insan vücuduna sahip olacaksınız. Katı görünüyoruz, ancak derinlerde, çoğunlukla hiçbir şeyden yapılmadığımızı biliyoruz - daha doğrusu, bedenlerimizin yüzde 99.9999999999'u boş alan. Biz öncelikle saf enerjiz.

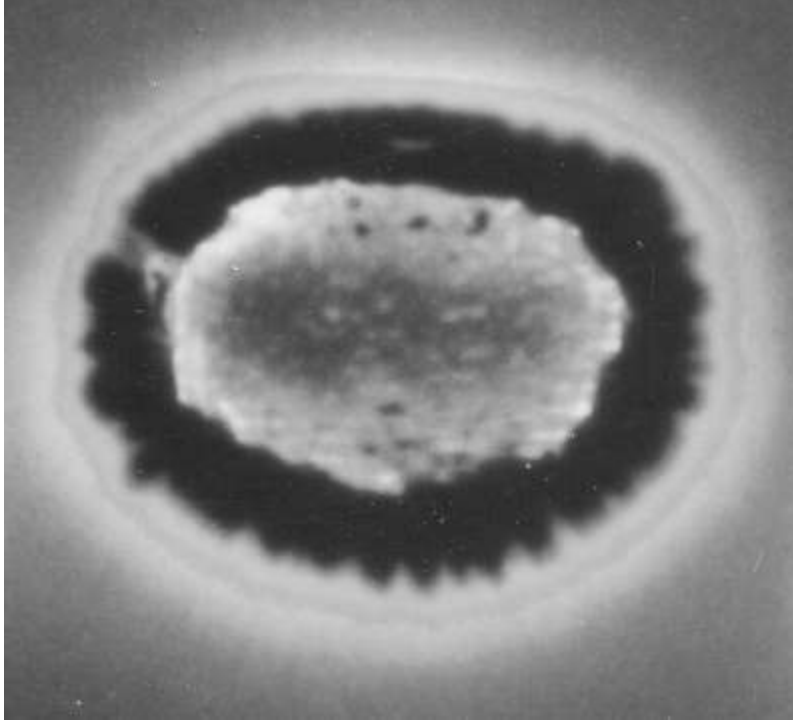
Ayrıca bedenlerimizin doğada elektromanyetik olduğunu da biliyoruz. Sinirlerimiz gün boyu elektromanyetik sinyalleri iletir. Kalp atışlarımız elektrik akımı tarafından düzenlenir ve kalplerimiz, kan hücrelerine hareket ederken bir elektrik yükü aktarır. Elektromanyetik beyin aktivitemizden bahsetmiyorum bile. Nitekim bir radyo veya TV setindeki elektrik akımını ölçtüğümüz gibi vücudumuzdaki her şeyi ölçebiliriz: Amper, ohm, volt vb. var.

Akım olduğu sürece elektromanyetik alanla çevrili enerji hatlarında olduğu gibi, bedenlerimiz de elektromanyetik alanla çevrilidir. Elektrik hatlarında alan ölçülebilir ve matematiksel olarak hesaplanabilir. -e insan vücudu bundan biraz daha hassas ve karmaşıktır. Doğru bir okuma elde etmek oldukça zor olurdu ve bunu ölçmek neredeyse imkansız olurdu. -Çevremizdeki alanı fotoğraflamanın yolları var, ama bunlar hala yeterince kesin değil. Kirlian fotoğrafçılığı 1930'lardan beri var ve karışık sonuçlar verdi. Elinizin veya bir yaprağın veya çeşitli diğer nesnelerin veya vücut bölümlerinin etrafındaki auranın fotoğraflarını çekmek mümkündür. Ancak fotoğraf, enerji alanının kesin bir ölçümünü veremez. auranın ne olduğunu betimleyecek Kirlian makineleri var.

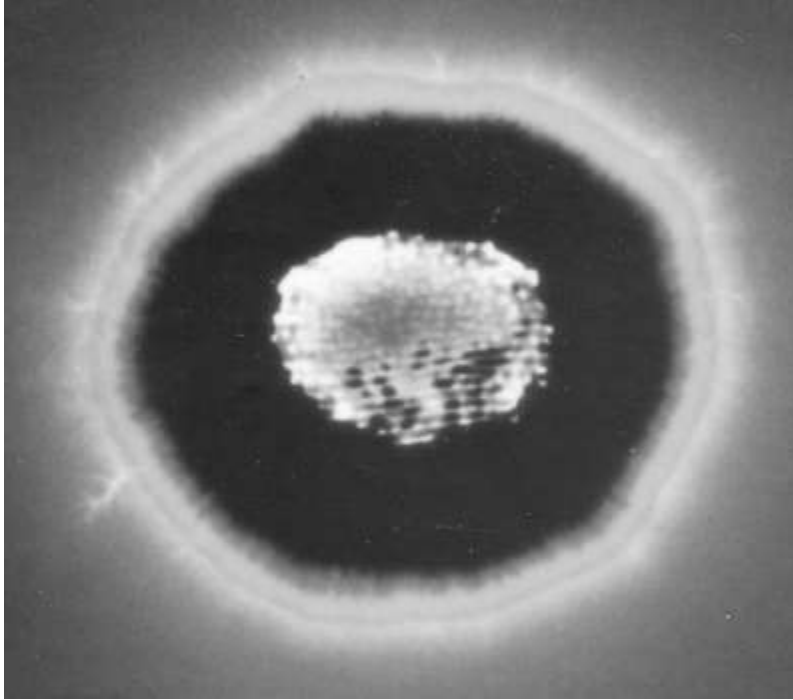
başınızın etrafı gerçek zamanlı gibi görünebilir, ancak bunlar yine elinizden (iletken bir plaka aracılığıyla) okunan ve daha sonra bir bilgisayarda kafanızın etrafındaki bir resme dönüştürülen elektromanyetik bağlantılardır. -ey, yeni çağ sergileri için harikadır, ancak modern tıbbi teşhisler için yeterince iyi değildir.



Yazarın sağ orta parmağının hareketsiz haldeki Kirlian fotoğrafı (güzel ve eşit)



Olumsuz düşünceler sırasında aynı nger (nasıl dağıldığına dikkat edin)



İyileşme sırasında aynı nger (büyüklüğü ve yoğunluğu not edin)

Çağdaş tıp hala en iyi teşhis yöntemlerine sahiptir. Ne yazık ki, zihni bedenden (ya da elektromanyetik

fizikselden) ve insana bir bütün olarak bakmaz. Evrendeki her şeyde olduğu gibi, t'ai chi sembolünde, yani yin ve yang'da gösterildiği gibi, enerjimizin de belirli bir dengede kalmaya çalıştığını anlamak önemlidir. İnsan enerji alanının varlığımızın her yönü ile bağlantılı olduğunu öğrendik: zihin, beden, ruh, duygular ve her şey. Enerjiyi dengelemek böylece her parçayı etkileyecektir. Çoğu zaman belirli fiziksel sorunları olan müşterilerim oldu ve onlar da zihinsel ve duygusal yaşamlarında iyileşmeler bildirdiler. Aynı zamanda tam tersi. Dengeleme, olumlu yan etkiler üretir.

Çin felsefesine göre her şey karşıtlardan oluşur: erkek-dişi, sıcak-soğuk, dağ-vadi, yeniden su vb. -her zaman biri diğerinde biraz vardır. Ancak biri diğerini geçemez

- bu ikisinin de sonu ya da ölüm anlamına gelir.



Evrenimiz ve enerji sistemimiz sonsuz bir dengede kalmaya çalışır. Cansız bir nesne söz konusu olduğunda, örneğin plastik bir sandalye (ki bu da enerjiden oluşur) söz konusu olduğunda, bu denge biz o sandalyeyi yaktığımız veya başka bir şekilde parçaladığımız ana kadar devam eder. Bedenlerimiz oldukça farklı. Enerjimiz her zaman, neredeyse hayatımızın her anında değişir. Beslenme, çevre, çevremizdeki insanlar, düşüncelerimiz vb. gibi birçok faktöre bağlıdır. Onu uzun süreler boyunca dengede tutmak pratik olarak imkansızdır, ancak dengeden her çıktığında mutlaka hastalanmayız. -e Problemler, enerjinin bir kısmı uzun süreler boyunca dengesiz kaldığında başlar. Çoğu hastalık aslında önce enerji alanında ve ancak daha sonra vücutta ortaya çıkar. Genel bir kural olarak,

vücuttan bir kol boyu mesafe. Kişi kendini tamamen sağlıklı hissettiğinde bile, bazı kısımlarında dengesizlikler hissedebiliriz - bunun nedeni, sorunların vücutta ortaya çıkmadan önce sahada ortaya çıkmasıdır. -us, bazen bir sorunu ortaya çıkmadan önce tahmin etmek mümkündür. Doğal olarak, bu yaralanmalar ve beyzbol sopaları, mermiler vb. ile yapılan şiddet eylemleri için geçerli değildir.

-e nihai hedef, herhangi bir durumda dengeye mümkün olduğunca yakın kalmaktır.
hayatımızdaki an.

3. -e Sağlıklı Aura

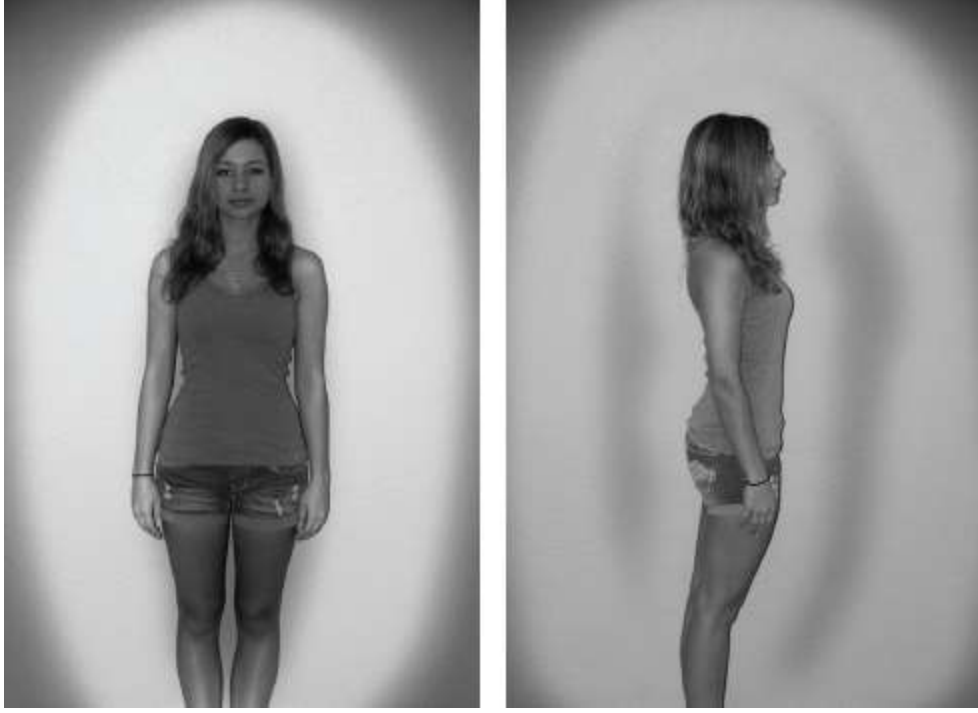
ÖEnerji alanınız tarihin çeşitli dillerinde ve farklı zamanlarında pek çok şekilde tanımlanır ve anılır: Chi (Çin), Ki (Japonya), Biyoenerji (Rusya, Avrupa), Hayvan Manyetizması (Avusturya, 1700'lerin sonu – 1800'lerin sonu, Franz Mesmer's aracılığıyla). deneyler), Spiritus (eski Roma), Prana (Hindistan), Mana, Bioplasma, Pneuma, Vital uid, Odic force, Orgone . . . ve Aura. Adına ne desek aynı şey.

-Bununla ilgilenen birçok farklı şifa yöntemi de vardır.

şey: -erapeutic Touch (TT), Şifa Dokunuşu, Akupunktur, Akupresür, Reiki, QiGong, Kuantum Dokunma, Ezoterik Şifa, Manyetik Şifa, Kristal Şifa, Pranik Şifa ve tabii ki Biyoenerji Şifası veya Biyoterapi. Hemen hemen her gün ortaya çıkan yeni yöntemler olduğu için hepsini listelemek imkansızdır. Ancak, hepsi aynı enerjiyle, sadece farklı şekillerde ilgilenirler. Arabalara benzetiyorum. -hepsinin dört tekerleği var ve hepsi sizi bir yere götürüyor; bazıları bunu diğerlerinden daha hızlı ve daha süslü yapıyor. Biyoterapiyi (veya Biyoenerji Şifasını) enerji şifasının Ferrari'si olarak düşünmeyi seviyorum. En hızlı ve en etkili yöntemlerden biridir.

-e sağlıklı enerji alanı pürüzsüz ve hatta tüm vücudu sarar yaklaşık bir kol boyu kadar uzanıyor. Yıldız gemisi Atılgan'ın etrafındaki koruyucu enerji kalkanına benzer, biraz daha geniş, etrafımızda yumurta şeklinde bir kalkan oluşturur.

-e insan aurası ayırt edilebilir katmanlara sahiptir, en incisi sadece cilt çevresinde milimetre. -e katmanları vücudun orta hattı boyunca çakrasenerji merkezlerine bağlanır.

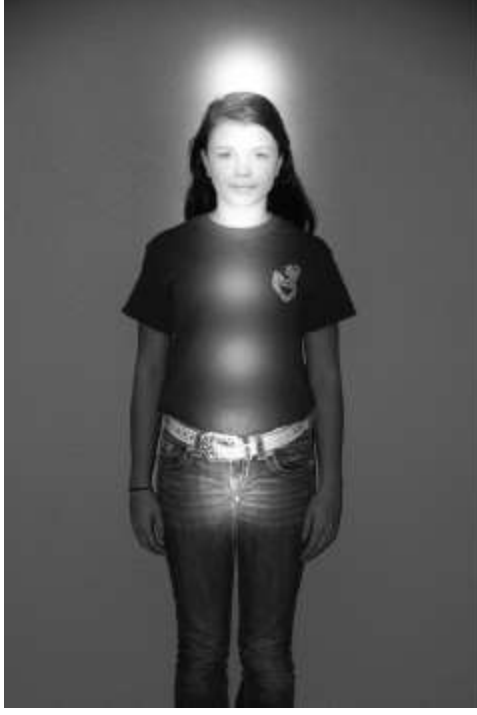


Sağlıklı enerji alanı

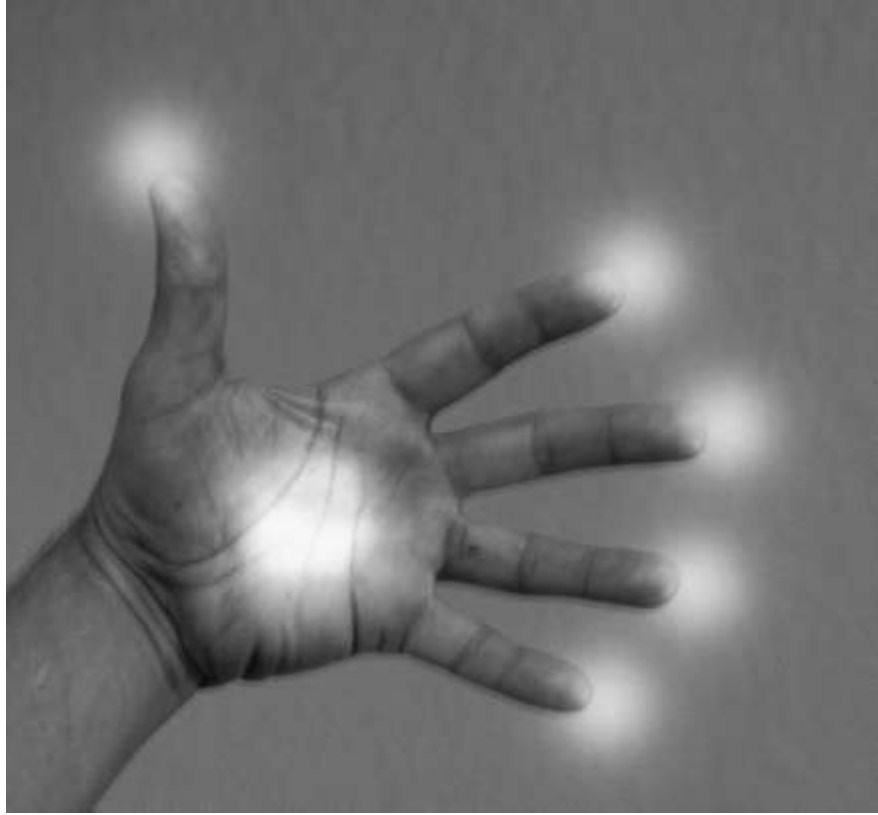
-yedi ana çakra ve yirmi bir ikincil çakra vardır. her ngertip ve parmak ucunda da bir tane bulunur. Her çakra, iç organlar da dahil olmak üzere vücudun karşılık gelen bölgelerine bağlıdır. Bazı yazarlar dokuz ana çakra olduğunu öne sürerken, diğerleri on bir sayılır, ancak bizim amacımız için farklı sayılar o kadar önemli değil. İyileşme sürecinde onları büyük ölçüde etkileriz; ancak, iyileşmek için onlar hakkında her şeyi bilmek çok önemli değildir.

-e çakralar - onları görebilseydik - küçük huniler veya vücuttan çıkan hortumlar. İlk antrenman seansından sonra gördüğümüz şey, olması gereken alanlardaki parlaklık.

-e sağlıklı çakra pürüzsüz, düz ve eşittir. Bir sorun varsa o pürüzlü, bükülmüş veya düzensiz bir şekil ile gösterilir. Çakraları görebilsek de görmesek de biyoenerji şifası onları olumlu yönde etkileyecek ve hepsini etkileyecektir, çünkü şifa yöntemimiz tek bir bütün olarak varlığa odaklanmaktadır.



Ana akralar



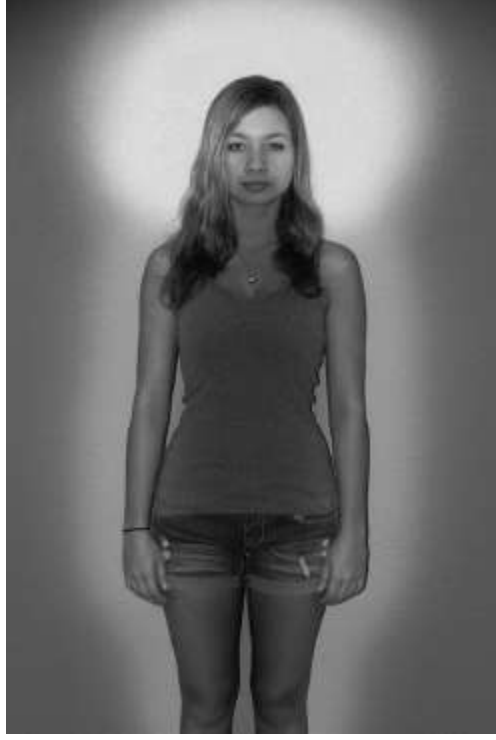
Elin ikincil çakraları

-e sağlıklı enerji alanının amacı, altında dengeli ve pürüzsüz kalmaktır. tüm koşullar. Hayatımızın her anını değiştirir ama bir an önce o dengeye dönme eğilimindedir. Örneğin, araba sürerken biri yolda sizi keserse, kısa bir süre boyunca (dövüş ya da gel yanıtının bir parçası) etrafınızdaki enerji artar, ardından bir düşük enerji periyodu gelir. yaşayabileceğiniz öfke, korku veya ıstırap. -e Bu sürenin uzunluğu kişiliğinize bağlıdır: saniyeler içinde bırakabilir veya tüm gün boyunca düşük enerjili olarak taşıyabilirsiniz. Bu durumda dengesizlik sadece bir alanla sınırlı olmayıp tüm enerji alanına yayılır. -is daha zayıf bir bağışıklık sistemi ve genel olarak vücudunuz için daha az koruma ile sonuçlanır. Bununla birlikte, çoğu durumda, çabucak unutulur ve enerjiniz normal dengeye geri döner.

-e sağlıksız bir şey yemek veya içmek durumunda da aynı senaryo ortaya çıkar - enerji, tam sindirimden sonra dengeye geri döner.



Akciğer dengesizliğini gösteren aura



Aura, başın etrafındaki aşırı enerjiyi gösterir.

Tersi senaryoda, mutlu düşünceler, düşünceler sürdüğü sürece alanı çok daha geniş ve güçlü kılar. Sağlıklı yiyecek ve içecekler de aynı şeyi yapar. Bunu daha sonra daha ayrıntılı olarak tartışacağız.

-e alanın bir kısmı devre dışı kaldığında gerçek sorunlar başlar (veya belirtilir) Daha uzun bir süre için denge. Örneğin, akciğerlerde daha az enerji olması ya astım, bronşit ya da diğer akciğer sorunlarının ya da sigara içmenin yan ürününün göstergesi olabilir.

Öte yandan, auranın küçük bir bölgesindeki aşırı enerji de genellikle ağrı, yanma, hiperaktivite ve benzeri aşırı duyu bolluğu ile ilişkili bir problemin göstergesidir; baş ağrılarında da böyledir.

Baş ağrısı durumunda, modern yanıt birkaç ağrı kesici almak ve ağrıyı uyuşturmaktır. -Hızlı bir biyoenerji tedavisi de dahil olmak üzere birçok başka seçenek var. Kişiye dokunmadan bile bir baş ağrısını durdurmam yaklaşık iki dakikamı alıyor. Acemi bir şifacı beş ila on dakika sürebilir ki bu da Tylenol'den daha hızlıdır!

Çoğu yeni öğrenci bana aynı soruları soruyor: "Bunu yapabilecek miyim?" "Bunu kimse yapabilir mi?" "Biyoterapi yapmak için eğitilmem gerekiyor mu?"

-e cevap basit. Tıpkı dünyadaki her şey gibi, herkes yapabilir bu belli bir dereceye kadar. Hepimiz basketbol oynamayı öğrenebiliriz, değil mi? Ancak kendimi iyi bir oyuncu olarak görsem de, Michael Jordan gibi asla smaç yapamayacağımı biliyorum. Bunu yapmamı engelleyen belirli bir yükseklik sınırlamam var. Hepimiz piyano çalmayı öğrenebiliriz ama bir daha asla Liszt veya Chopin gibi çalamayacağım. -e sonuç şu ki hepimiz istediğimiz her şeyi yapabiliriz. Ancak bazı konularda diğerlerinden daha iyiyiz. -e aynı şey biyoenerji şıfası için de geçerlidir. Öğrenirken ve pratik yaparken tüm potansiyelinizi keşfedeceksiniz.

4. -e (Enerjik) Hastalık Nedenleri

A Biliyoruz ki her şey enerjidir; böylece her şey belirli bir frekansta titreşir. Arabanızın radyosunu dinlerken ve radyo istasyonundan uzaklara seyahat ettiğinizde, sonunda benzer başka bir frekans alımınızı bozar ve bozar. -e aynı şey müzik dinlerken ve daha yüksek sesli stereoya sahip biri geçtiğinde de olur. Benzer şekilde, enerji alanımız diğer titreşim kaynakları tarafından bozulur ve çoktur.

Kaynak

Elektromanyetik alanlar: Elektromanyetik yapıya sahip olduğumuz için diğer elektromanyetik alanlar bu dengeyi bozabilir. Bunlar TV setleri, bilgisayarlar, mikrodalga fırınlar, cep telefonları, floresan ışıklar, elektrik hatları vb. olabilir. Çevremizdeki herhangi bir şey bizim alanımızı değiştirecek. -e etki, kaynağın gücüne bağlıdır. Örneğin, evin üzerindeki elektrik hatları biyoenerjiyi, yatağımızın yanındaki çalar saatli bir radyodan daha fazla bozacaktır. İngiltere'de yapılan bir araştırma, cep telefonu ile on dakikalık bir konuşmanın biyoenerjiyi neredeyse bir hafta boyunca bozacağı sonucuna vardı! Benzer şekilde, floresan ışıklar da ışığın tüm spektrumunu yaymaz; artı, gözlerimizin zar zor fark edebileceği bir seviyede titreşirler, sadece biyoenerjimizi bozacak kadar.

Çözüm

Kendimizi korumak için ne yapabiliriz? Sadece bazı radyo dalgalarının huzurumuzu bozabileceği uzak bir dağ konumuna taşınmanın dışında, her zaman elektromanyetik radyasyonun hedefi olacağız. Çoğumuz, günlük "eğitim" sayesinde enerjimizin güçlendiği ve kendini daha hızlı yenilediği belirli bir elektromanyetik bağışıklık tepkisi geliştirdik. Ancak, konuşmak gibi bazı önlemler almamız gerekiyor.

cep telefonlarında mümkün olduğunca az ve yaptığımızda radyasyon kaynağını kafamıza tutmak yerine kulaklık kullanmak. TV setinden uzakta oturabilir veya setle aramızda bir bardak su içebiliriz (su, ister pozitif ister negatif olsun, enerjiyi emer). Bilgisayar ekranından uzakta oturun veya bilgisayarda geçirilen süreyi sınırlayın. Çalar saati kafanızdan uzak tutun. Elektrik hatlarından uzaklaşın. . . .

Kaynak

Gıda: Ne yiyorsak oyuz, değil mi? Benzinli arabalarımıza motoru bozacağı için mazot koymayacağımız gibi vücudumuza da kötü yakıt koymamalıyız. İşaretleri görmezden gelemeyiz. Bir paket sigaranın üzerinde, içerse bizi öldüreceği yazıyor. Ne yazık ki, gıda paketlerinde bu uyarı işaretleri yok, bu yüzden doğru gıdaları kendimiz bulmaya özen göstermeliyiz. Araştırmaya, etiketleri okumaya ve telaffuz edemediğiniz malzemeleri öğrenmeye daha fazla zaman ayırın. Aslında, işte size iyi bir tavsiye: Telaffuz edemiyorsanız, yemeyin! Çoğu bakkalın sağlıklı gıda reyonuna sahip olduğunu fark etmiş olabilirsiniz. O zaman mağazanın geri kalanı ne? Sağlığımızı korumak için kendimizi eğitmeliyiz.

Küçük bir beslenme uyarısı: Doğal, organik, sağlıklı gıdalardan doğru miktarda karbonhidrat, yağ ve proteinin yanı sıra, vücudunuzun günde en az 90 farklı besine ihtiyacı vardır - 60'tan fazla mineral, 16 vitamin, 13 amino asit , ve üç yağ asidi verir veya alır. Günlük kaç tane alıyorsunuz? Tabii ki, yemeğimizdeki her şeyi hesaba katmak imkansız olurdu, ancak mükemmellik için çaba sarf etmeniz gerekiyor. Ülkenin (ve dünyanın) çoğunun, fast food ve tonlarca şeker içeren hızlı yaşam tarzına boyun eğdiğini görmek üzücü. Nitekim şu anda Amerika Birleşik Devletleri nüfusunun üçte ikisi aşırı kilolu, neredeyse üçte biri ise tam anlamıyla obez!

Kanınızın doğal pH'ı 7.365'tir. Tüm vücudunuzun her zaman hafif alkali olması gerekiyor. -düzgün çalıştığı yerdir. Sadece mideniz ve kalın bağırsaklarınız asidiktir. Bununla birlikte, tipik Batı diyeti sayesinde çoğu insan giderek daha asidik hale geliyor. Tüm hastalık, hastalık, kanser, bakteri, virüs, iltihaplanma, artrit ve diğer istenmeyen durumlar asidik bir ortamda gelişir (bazı çok nadir istisnalar vardır). Asitli yiyecekler yerken vücudunuz kendini korumaya çalışır.

alkalinite çeşitli şekillerde. Asidi yağa bağlayıp iç organlardan uzaklaştırmaya çalışacak (o kısım oldukça görünür!) veya asidi kalsiyum, magnezyum, potasyum ve benzeri minerallerle nötralize etmeye çalışacak. Diyetinizde bunlardan yeterince yoksa, aynı mineralleri kemiklerinizden çeker ve sonunda osteoporoz, artrit, iltihaplanma ve benzerlerine neden olur.

Çözüm

Lütfen bu konuyu da okuyunuz. Doğru beslenmeyle, alkali ve sağlıklı hale gelirken çoğu hastalığı savuşturmakla kalmaz, aynı zamanda vücudunuz yan etki olarak yağ kaybeder ve gerçekten bir milyon dolar gibi hissedeceksiniz!

Bir yaşam tarzı değişikliği aramıyorsanız, yapabileceğiniz en az şey insanlığın en büyük düşmanı olan işlenmiş şekerden uzak durmaktır. -e son araştırmalar kanser ve alzheimer dahil her hastalık ve hastalığın kaynağındaki ana madde olduğunu göstermektedir. Aslında sağlıklı bir yaşam sürmek istiyorsanız işlenmiş tüm karbonhidratlardan uzak durmak isteyebilirsiniz. İşlenmiş, ağartılmış bizim veya pirincimizde veya bu konudaki diğer tahıllarda iyi bir şey bulunamaz. Tüm hayvansal gıda kaynaklarını minimumda sınırlayın ve canlı yeşil sebzeleri maksimumda artırın. . . ödevini yap!

Kaynak

Su: Sağlıklı olma sürecinde içtiklerinize de dikkat etmelisiniz. Vücudunuz, içeceklerden değil, yiyeceklerden alınan kalorileri işlemek için yaratılmıştır. Yiyecekler midenizde çok uzun süre kalır - saatler. Sıvılar mideyi dakikalar içinde terk eder. Bu sıvılar herhangi bir şeker içeriyorsa, kana, o seviyeye yavaş yavaş parçalanması gereken yiyeceklerden çok daha hızlı ulaşacaktır. -Vücuda hızlı şeker yüklemesi, pankreasınızdan pankreatik bir insülin üretimini gerektirir, bu sadece süreçte yorulmakla kalmaz, sistemde şeker kalmayana kadar bunu yapmaya devam eder. Aniden, vücut kendini şekere ihtiyaç duyacak - şimdi aşırı insülin bolluğu nedeniyle. -"şeker düşüklüğü" yaşadığınızda. Gazlı şekerli içeceğin bir başka hızlı yudumu sorunu geçici olarak giderir,

Diyet soda içmek bir çözüm değildir - sadece işleri daha da kötüleştirir. Artık vücudunuz ağızdaki tatlılığa tepki vermeyi öğrenmiştir. Şeker daha mideye ulaşmadan pankreas, aslında şeker gelmediğini bilmeden insülin üretim moduna geçer. Kendinizi otomatik olarak acıktıran düşük şeker moduna sokarsınız. Oldukça verimsiz, değil mi? Diyet içeceklerin çoğunun, vücutta formaldehide ve daha sonra formik aside parçalanan ve asidoz ve bununla ilgili tüm sorunlara katkıda bulunan odun alkolünün (metil alkol) bir türevi olan aspartam ile tatlandırıldığından bahsetmiyorum bile.

Çözüm

Peki ne içebilirsin? Saf buzul sütü (yüksek alkali ve mineral bakımından zengin su) hepimiz için hazır olmadığından, maden suyunu, normal kaynak suyunu veya kirleticilerden ve kimyasallardan arındırılmış herhangi bir filtrelenmiş suyu deneyin. Araştırmanızı yapın ve iyi su filtreleri, alkalizerler, iyonlaştırıcılar vb. kaynaklar bulacaksınız. Turnusol kağıdı ucuzdur ve suyunuzun alkalinitesini kontrol etmek için mükemmeldir. Yeşil çay ve diğer bitki çaylarının yanı sıra bazı süper yeşillikler ve diğer yeşil toz su katkı maddeleri de iyidir. Tat alma duyularınızın yiyecekleri deneyimlemesine izin verin. İçtiğinizde onları rahatlatın. Çeşitli su türlerinin tadında bile küçük farklılıklar göreceksiniz. Suya kendiniz enerji verin! Bundan daha sağlıklı olamaz. Bu kitabın sonunda bunu okuyun.

Kaynak

Jeopatik bölgeler veya jeopatik stres: -Bunlar çoğunlukla, belirli nedenlerle enerjinin kesintiye uğradığı ve enerji alanınızı olumsuz yönde etkilediği yeraltı alanlarıdır. -Bu alanlar çok tehlikeli olmayabilir, ancak bunların üzerinde çok fazla zaman harcamak eninde sonunda zarar görecektir. Uzun yıllar jeopatik bir bölgenin üzerinde uyursanız, enerjinizi yavaş yavaş tüketir ve ciddi hastalıklara karşı savunmasız hale gelebilirsiniz. Bazı insanlar uyku sorunlarına, yorgun kalkmaya, baş ağrısına vb. neden olabilecek bu bölgelere duyarlıdır. Bu alanlarda çalışmak veya ders çalışmak daha fazla yorgunluk, konsantrasyon eksikliği ve genel uyuşukluk ile sonuçlanacaktır.

Çözüm

Bir mağara veya mağara, yeraltı suyu veya başka bir jeopatik stres kaynağının üzerinde yaşadığınızdan şüpheleniyorsanız, en iyi çözüm ya uzaklaşmak ya da en azından yatağınızı güvenli bir yere taşımaktır. -Bu konumları ölçebilen ve bulan bazı gelişmiş araçlar vardır; ancak, sizin için mevcut olmayabilirler.

Eğitimli radyesteziistler daha iyi bir çözüm olabilir. Dowzers, radyestezi çubukları veya sarkaçlar gibi araçları kullanarak hassasiyet seviyesini yükselten ve genellikle su, petrol ve hazine dahil diğer yeraltı eşyalarını arayan kişilerdir. Birçoğu jeopatik bölgeleri bulma konusunda uzmanlaşmıştır. -is, siz de dahil olmak üzere çoğu insanın öğrenebileceği başka bir bilimdir! Aşağıdakilerden en hızlı şekilde su almanın yolunu öğrenin:*Biyoterapi: Bir Şifa*

21 içinAziz YüzyılGerçekten senin tarafından.

Hareket edemiyorsanız, negatif radyasyona karşı koymak için en ucuz çözüm, yatağınızın veya çalışma istasyonunuzun altına yerleştirilmiş bazı metal (çoğunlukla bakır) çubuklar veya plakalar ile onu püskürtmek olacaktır. Yine, titiz bir araştırma yapın!

- çoğu şeyi etkisiz hale getiren birçok alet, alet ve gizmos vardır. Q-link, Teslar, Tachyon ve diğerleri gibi zararlı radyasyon (elektromanyetik alanlar ve jeopatik stres dahil), az çok başarılı. Her gün yeni teknolojiler ortaya çıkıyor, yani yine: araştırma. Bu kitabın sonunda radyestezi hakkında bilgi edinin. . .

Kaynak

Kozmik radyasyon: -Bu konuda yapabileceğimiz pek bir şey yok ama bahsetmek zorundayız. -Gece gündüz her zaman bize çarpan birçok kozmik ışın türü vardır. Çoğunlukla güneş sistemi dışından kaynaklanan gama ışınları, X-ışınları, protonlar ve benzeri enerji türleri birincil ve ikincil ışınlar olarak ikiye ayrılır. -e ikincil, dünyanın manyetik alanına giren ve ister yerde ister uçakta bize zarar verebilecek olanlardır.

Doğduğumuzdan beri bombardımana tutulduğumuz için çoğumuz bu radyasyonlara karşı oldukça dirençliyiz. Bazı radyasyonlar yeryüzüne nüfuz edebilir ve geri sekebilir, jeopatik bölgeler gibi kaynaklardan bazı negatif enerjiler toplayabilir ve sonunda bizi aşağı inerken olduğundan biraz daha fazla olumsuzlukla vurabilir. "Olumsuzluk" veya "negatif enerji" ile "eksi" demek istemediğimize dikkat edin; yerine,

Çözüm

Rahatla, o kadar da kötü değil. Bununla birlikte, endişeleniyorsanız, bu durum maden arama ile de çözülebilir.

Kaynak

Çevre: Enerjiniz çevrenizden büyük ölçüde etkilenecektir. Bu konu hakkında fazla konuşmamıza gerek yok bence. Pekin şehir merkezinde, sis uyarıları sırasında veya temiz bir Florida sahilinde kendinizi nerede daha iyi hissediyorsunuz? Detroit şehir merkezi mi yoksa Dumanlı Dağlar mı? Sahra'nın ortasında mı yoksa Hawaii'de mi? Benim dri-.

Çözüm

Kendinizi iyi hissettiğiniz temiz bir ortam bulun ve buna bağlı kalın!

Kaynak

Hava Durumu: Havadaki değişiklikleri hissediyoruz, değil mi? Güzel, güneşli bir bahar günü bizi kesinlikle kasvetli, yağmurlu bir sonbahar gününden daha iyi etkileyecektir. -e atmosferik basınç, bazı insanlar tarafından fark edilmezken, diğerleri bunu muazzam bir şekilde hisseder.

Çözüm

-Bu konuda yapabileceğimiz pek bir şey yok. Ancak bazı insanları etkileyeceğini bilmek çok önemlidir; bu nedenle tedavilerinin sonucunu etkileyecektir.

Kaynak

Diğer insanlar: Kuş tüyü mü? Hepimizin zaman geçirdiğimiz aileleri ve arkadaşları var. Onların huzurunda nasıl hissediyorsun? İyi arkadaşlar ve yakın aile, kelimenin tam anlamıyla sisteminize taze enerji verir. Şanslı bir arkadaşın harika bir gülümsemeye ortaya çıktığında hissettiğin duyguyu bilirsin. Akılda kalıcı, değil mi? Onların enerjisini etraflarında kocaman bir balon gibi hissederek enerjinizin açılmasını ve gülümsemesini sağlayabilirsiniz. Öte yandan, şunları da yapabilirsiniz:

sürekli moral bozan arkadaş veya aile üyelerinden birine (veya daha fazlasına) sahip olmak. -ey her şey yolundayken bile her zaman kötü bir ruh halindedir, şikayet eder ve olumsuzdur. Onların huzurunda nasıl hissediyorsun? -ey enerjini "boşalt", değil mi? Bu sadece kafanızda değil; insanlar enerjinizi büyük ölçüde etkiler. Bir insanla aranızda bir kol mesafesinin altında olduğunuz her an, kesinlikle onların enerjisinde ve etkisi altındasınızdır. -Mesafe kişinin enerji alanıyla orantılıdır ve bazen neredeyse sonsuzluğa kadar gidebilir. -Sahnedeki aynı anda binlerce insanı etkileyen bir rock yıldızının mürekkebi. -e olumsuz etki de aynı derecede büyük olabilir. "Olumsuz" insanlara uzun süre maruz kalmak, sonunda enerjinizi çok düşük seviyelere çekecek ve bunun sonucunda başı sıkışıklığınızdaki azalma hastalığına yol açabilir.

Çözüm

Aileyi seçemeyeceğimizi biliyoruz ama kesinlikle arkadaş seçebiliriz. Birinin enerjinizi tükettiğini düşünüyorsanız, bu konuda bir şeyler yapmalısınız. Ya bu kişiyle konuşun ya da onunla daha az zaman geçirin ya da hiç zaman geçirmeyin. Kulağa çok basit geldiğini biliyorum, ama kendi efendinizsiniz ve seçim özgürlüğüne sahipsiniz. Moralinizi yükselten ve sizi iyi hissettiren insanlarla bolca zaman geçirin! Siz ve sağlığınız bundan büyük ölçüde yararlanacaksınız.

Kaynak

Biz: Kendimiz ve enerji alanımız üzerinde mutlak en büyük etki biziz! Yukarıdaki örneklerin tümü, kendi zihninizde yatan en büyük pozitif veya negatif enerji kaynağına karşı belirsizdir. Olumlu ya da olumsuz bir insan olduğunuzu düşünüyorsanız, haklısınız!

-Yaşadığınız stres başkasının suçu değil; onlar olabilir tetikleyici, ama tek başına stresinizin patronusunuz. Birçok insan, dış etkiler, diğer insanlar veya önceki örneklerden herhangi biri "onları strese soktuğunda" gerginleşir ve olumsuz olur. Bununla birlikte, çoğu insan, strese neden olanın yalnızca bu dış etkilere karşı kendi tepkileri olduğunun farkında değildir. Sinirlilik, gergin kaslar, yüksek tansiyon, hızlı kalp atışı ve çoğu hastalık doğrudan veya dolaylı olarak stresten kaynaklanır. Öğretmenim Bay Domancic'e göre, günümüzdeki hastalıkların neredeyse tamamı stresten kaynaklanıyor. Bu

hepsi farkındalıkla ve biraz olumlu tutumla önlenabilir. Stresi nasıl tanırırsınız?

Kızım Kylie bana stresi sorduğunda ne diyeceğimi bilemedim. Bunu sekiz yaşındaki bir çocuğa nasıl açıklarsın? Ayrıca, yakınlarda dinleyen altı yaşında bir çocuk vardı.

"Pekala tatlım, gerginlik, üzüntü ya da olumsuz düşünme gibi. . "

"Baba, olumsuz düşünmek nedir?"

Ah, oğlum. . . "Tamam tatlım, şu şekilde deneyelim: Pencereden dışarı bakan iki adam düşünün. Yağmur yağıyor. İçlerinden biri: "Grrrr! Bu havadan nefret ediyorum! dışarı çıkamam. . . Golf oynayamam. . . Hiçbir şey yapamam. . . Nefret ettim!" Ve bununla bütün gün kızgın, olumsuz ve stresli kalıyor. -e diğer adam dışarı bakar ve der ki: "Vay canına, şu güzel yağmura bak! Bu çok güzel. . . çim ve bitkiler için çok iyi. . . Sonunda en sevdiğim kitabı alıp rahatlayabilirim." Günün geri kalanında mutlu, rahat ve pozitif kalacak. Yani aynı durumda iki adamımız var: biri olumsuz, diğeri olumlu, değil mi?"

"Doğru," dedi.

"Şimdi büyük soru geliyor: İkisinden biri havayı değiştirdi mi? Tabii ki değil! -is, tüm olumsuz ya da olumlu şeylerin yalnızca kendi zihninizde gerçekleştiği anlamına gelir. Bir durumdan ne çıkaracağımız gerçekten bize bağlı." -yapabileceğimin en iyisi buydu.

Konuşmamızdan sadece bir hafta sonra, buz pateni yapmak için evimizden yaklaşık bir saat uzaklıktaki Skatium'a gittik. Vardığımızda, bir hokey oyunu olduğunu ve Skatium'un halka açık buz patenine kapatıldığını keşfettik. Şimdi ne olacak? Küçük kızımın küçük dudaklarının kıvrıldığını görebiliyordum. . .

Aniden Kylie'yi duydum: "Şimdi, şimdi Karlyn," dedi, "iki adamı ve yağmuru hatırlıyor musun? -mürekkep pozitif!" o ekledi.

Bir anda dertlerimiz bitti. Biraz sıcak çikolata aldık ve sonunda bir hokey maçı izledik - onların ilk hokey maçı. Peki stres nedir? Hala emin değiliz. Her ne ise, bildiğim bir şey var: Sıcak çikolata ile tedavi edilebilir!

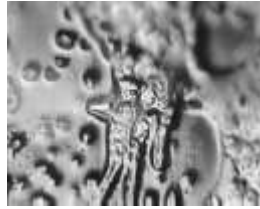
Tabii ki, sıcak çikolata hemen bulunmayabilir, bu yüzden kendinize zarar vermemek için derinlere inmeniz gerekir. hiç okuduysanız -e *Gizli*ya da düşüncelerinizin nasıl dönüştüğünü öğreten başka bir kitap

gerçeklik, o zaman bunun sadece iyi ve bulanık düşünceler için değil, aynı zamanda olumsuz düşünceler için de geçerli olduğunu bilirsiniz. Gerçekten neye inanırsan, sonunda tam olarak o olur. Her zaman olumlu düşünmeyi ve her zaman bardağın dolu tarafını görmeyi seçiyorum. Yirmi yıldan fazla bir süredir benim için iyi çalıştı. Sizin için de işe yarayabilir!

Çözüm

Olumlu düşünmeye dayalı bir yaşam tarzını takip etmek için temel düşüncenizi değiştirmelisiniz. Sadece “olumlu düşünmek” yeterli değildir; bundan daha derine inmesi gerekiyor. Yeni başlayanlar için kelime dağarcığınızı değiştirmeniz gerekebilir. Her kelime ve düşünce, beraberinde olumlu veya olumsuz titreşimler taşır. Sadece bir kelimeyi düşünmek bile o anda enerji alanınızı değiştirecektir.

Masaru Emoto'nun resimlerini hiç görmediyseniz, kesinlikle görmelisiniz. Bay Emoto, mikroskop altında donmuş su kristallerinin fotoğraflarını çekerek, dağ kaynak suyu kristallerinin güzelliğini ölü Tokyo musluk suyununkilerle karşılaştırdı. Bir gün suya “duygular eklemenin” kristalleri tamamen değiştirdiğini fark etti. İlk olarak, bazı Budist rahiplerden suyun üzerinde ilahi söylemlerini istedi, bu da güzel donmuş kristallerle sonuçlandı. Daha sonra, basit bir kelimeyi söylemenin, hatta düşünmenin bile aynı sonuçları vereceğini fark etti. Sonunda, bir kağıda tek bir kelime yazıp onu suyun yanına koymanın da aynısını yapacağını öğrendi. gibi olumsuz bir kelime *nefret* düz, karanlık ve çirkin bir kristalle sonuçlanır. Öte yandan, gibi olumlu bir kelime *aşk* kendini parlak bir kristal olarak sunacaktı. Düşüncelerinizi, kelimelerinizi ve yazınızı akıllıca seçin!



Nefret (Masaru Emoto'nun izniyle)



Joy (Masaru Emoto'nun izniyle)

Seminerlerimden birinde bir kadın ayağa kalktı ve şöyle dedi: "Olumlu düşünme gerçekten işe yaramıyor. Geçen sefer başım ağrıdığımda olumlu düşünmeye çalıştım ama baş ağrım devam etti!"

"Ne düşünüyordun?" Diye sordum.

"Baş ağrısı yok, baş ağrısı yok, baş ağrısı yok. . . ama hiçbir şey olmadı." dedi.

Tabii ki değil! Bu durumda hiçbir olumlu düşünce yoktu. "Hayır" olumsuz bir kelimedir. "Baş ağrısı" kelimesini tekrarlamak aynı şeyi pekiştirdi. Bunun yerine, "Aldığım her nefeste kendimi daha iyi hissediyorum" diye düşünmelisiniz. Veya: "Her geçen an daha rahat ve mutlu hissediyorum." Veya: "Boyun kaslarım gevşeyip yumuşadı falan filan. Kafam her dakika daha iyi hissediyor. . "

Olumlu düşünme, yenilenmiş bir sözlük gerektirir. Tüm olumsuz kelimeler sadece kelime dağarcığınızı değil, düşüncelerinizi de terk etmelidir. Başlangıçta çok zorlayıcıdır, ancak yakında kendinizi bu satırları zahmetsizce düşünürken bulacaksınız.

-is yeni sözlük oldukça gerekli çünkü birçok olumsuz şey çok onları asla değiştiremeyeceğin bilinçaltına gömülü. -at olsa tamam. Biraz olumsuzluğa ihtiyacınız var. -e Vücudunuzun "ya da" tepkisi olumsuz devreye giremez. İyi bir ağlama bazen çok gereklidir

kuyu. -Biri sizi otoyolda keserse ilk öfkeli tepkiniz sadece hayatta kalma içgüdünüz olarak değil, aynı zamanda insan olduğunuzun kanıtı olarak da vazgeçilmez olabilir. Ancak, tüm bu tepkiler yalnızca birkaç saniye veya belki dakika sürmelidir ve sonra onları bırakmanız gerekir. Bu düşünceleri taşımaya devam etmek, uzun vadede enerji alanınızı etkileyebilir. Bir an için öfkeyi hissedin, bırakın ve bırakın. Hayat devam ediyor ve sen sadece anı yaşıyorsun. -e sürücü geçmişte seni kesmiş olabilir, ama şu anda onunla gerçekten bir sorunun yok, değil mi?

Biraz Zen felsefesi ya da en azından Eckhart Tolle'nin şimdide yaşamayı öğreten bazı kitaplarını okumanız tercih edilir. Özetle: pek çok insan içinde bulundukları anda kendini kapatır çünkü geçmiş problemlere çok fazla konsantre olurlar - bu hayatlarını tüketir ve şimdiki zamanda bir problem haline gelir. - Kaçırılan fırsatlar, hatalar, geçmiş ilişkiler, başarısız iş anlaşmaları ve benzeri, aslında harika, dinlendirici ve mutlu bir gün geçirebileceğiniz bugün sizin için stres ve negatif enerji yaratır. -gelecek hakkında mürekkep yok; Ancak, onun tarafından tüketildiğinizde, özellikle belirli şeyleri sürekli olarak geciktirdiğinizde (ileride içmeyi, sigarayı vb. tam içinde olduğun an. Sadece şimdi yaşıyorsun! Sevdiğiniz ve daha fazla konsantrasyon gerektiren belirli bir aktivite yaptığınızda gerçekten mutlu olduğunuzu fark etmiş olabilirsiniz. Bazı insanlar için onları o ana soka şey oyun oynamak veya spor yaparken, diğerleri için yemek yapmak veya sevilen biriyle birlikte olmak işe yarayabilir. Kaya tırmanışçıları veya hava sanatçıları, her an ölebilecekleri için tamamen yaptıkları işe konsantre olmak zorundadırlar. -eyler kesinlikle Şimdi'deler!

Motosikletimi keskin dağ virajlarında sürerken başka bir şey düşünemediğimi fark ettim, çünkü hayatım sürekli tehlike altında olduğu için tüm konsantrasyonumu gerektiriyor. Sadece beni anda tutmakla kalmıyor, aynı zamanda yüzümde kocaman bir gülümsemeyle beni mutlu ediyor!

Tam bu anın dışında negatif bölgeye sürüklendiğinizi düşünüyorsanız, ya derin bir nefes alın ve ona konsantre olun ya da ellerinize bakın ve kendinizi bu dünyaya ve bu zamana geri getirin. -e komik olan şey, şu anda gerçekten bir problemin yok!

Temel felsefem yıllar boyunca bana yardımcı oldu - size de yardımcı olabilir:

1. *Her şeyin bir nedeni var.*İster daha yüksek güçler getirin, ister karşı taraftan hayatınızın derslerini alın, ister başka herhangi bir felsefi düşünce, hatta mantık bile daha sonra bunun doğru olduğunu gösterecektir. Bazı şeylerin nedenlerini göremiyorsanız (o anda olumsuz olabilirler), endişelenmeyin; sonunda onları keşfedeceksiniz. Memnun ol ve hayatına devam et.
2. *-olan her şeyde olumlu bir şey var!*Her şeyin olumlu ve olumsuz yönlerden oluştuğunu bilmek için t'ai chi sembolünü (yin ve yang) veya temel atom yapısını düşünmek yeterlidir. Olumsuz bir şey olursa, kesinlikle ona bağlı olumlu bir şey vardır. O anda göremeyebilirsin ama orada olduğunu bilmelisin. İnanmakla kalmayın, bilin! *Yıllar önce, Havasu Gölü'ndeki hastanede kırık bir uylukla yatarken, "Tamam, burada olumlu olan ne?" diye düşünüyordum.*
-tr, bir milisaniye sonra, olumlu düşünceler akmaya başladı ve hala durmadılar (örneğin, şu anda bu deneyim hakkında yazabilmem olumlu ve yeni bir şey öğreneceksin!): "Ben harika bir hastanedeyim; bacağımı tekrar birleştirdiler; güzel manzaralı güzel bir odadır; Eşim ve arkadaşlarım yakınlarda olduğu için şanslıyım. . " Altı ay yürüyemeyeceğim söylendi. Bunun yerine, tüm bilgimi kullandım ve bir buçuk ay sonra t'ai chi öğretmeye geri döndüm! *Bu ne kadar olumlu?!Hala on yedi yıl sonra gündeme getirebiliyorum. Biri ölse bile, sonunda ondan olumlu bir şey çıkacak. Biliyorum, babamın ölümünden sonra gelen olumlu deneyimlerden onu geri almayı tercih ederim ama ölmek hayatın bir parçası ve bundan kaçınamayız. Yine, her şeyde olumlu bir şey vardır ve onu arasanız da aramasanız da o size doğru gelmektedir.*
3. *Akışına bırak.*Veya eski bir Macar atasözünün dediği gibi, *Rüzgara karşı işeme!*Bazı şeyler istediğimiz zaman olmaz. Etrafımızda olup bitenlerin nedenini her zaman bilemeyebiliriz (felsefe 1'e bakın). Bununla birlikte, koşullar gibi zamanlama da iyi bir bahanedir. Çin atasözü der ki, öğrenci hazır olduğunda öğretmen gelir. Rahatlayın ve mutlu olun!

5. Şifacı Olmak

WHepimizin hayatında bazı olağandışı ve açıklanamayan deneyimler oldu. Listeleyecek çok fazla şeyim vardı. Zamanla ve eğitimle, bu fenomenler sonunda açıklandı. Ancak, genç hayatımın uzun yıllar boyunca bir şey sır olarak kaldı - bazen ellerimde, bazen kafamda olan bu "his". Yalnız mı yoksa başkalarıyla mı olduğuma bağlı olarak değişecekti. Sadece bir şeyler hissetmiyordum, bazen etrafta kimse yokken garip sesler veya sesler duyuyordum.

Genel olarak bilim, makineler ve mantık konusunda gerçekten bir hünerim olduğu için gelecekteki mesleğim için mühendisliği seçtim. Mantıklı bir açıklaması olmadığı için diğer duyguları bastırmaya çalıştım.

Enerjiyi ellerimin arasında hissetmekle ilgili ilk deneyimim, babamın enerji bilimlerinde zamanının biraz ilerisinde olan iyi bir arkadaşının yardımıyla ailemin oturma odasında geldi. Bana enerjiyi nasıl hissedeceğimi ve enerji alanını nasıl etkileyeceğimi gösterdiğinde, tüm mühendislik hırslarım arka plana itildi. Başlangıçta benimle alay eden arkadaşlarıma hemen bilgimi gösterdim ama birkaç sancıdan sonra alaycılık da durdu. Ultramaraton koşucusu bir arkadaşımın ayak bileğinde tedavimden sadece birkaç dakika sonra kaybolan ömür boyu süren bir ağrı vardı. Başka bir arkadaşın migreni ilk tedaviden sonra durdu. Büyük büyükanneme, vücuduna yayılmış meme kanseri nedeniyle sadece altı ay ömrü kalmıştı. Her fırsatta onun üzerinde çalışmaya başladığımda seksen beş yaşındaydı. Bir beş yıl daha problemsiz yaşadı. Eski kafalıydı ve enerji tedavisini "dua etmek" olarak adlandırdı. "Benim için dua mı ediyorsun?" her seferinde sorardı. Adı ne olursa olsun işe yaradı!

Ancak, bunun benim geleceğim olduğuna hala ikna olmamıştım. Hala işaret arıyordum. Bir onaya ihtiyacım vardı.

Bir gün annem sırt ağrısından şikayet ediyordu. O zamana kadar, acısını durdurabileceğimden oldukça emindim. Oturma odasının ortasına geçmesini istedim. Ofisimmiş gibi davrandık. Dışarıda gri bir gökyüzü ve etrafta kimsenin olmadığı sakin bir sonbahar akşamıydı. Arkasında durdum ve elimi omurgasında yukarı ve aşağı gezdirdim. Bunu, enerji alanındaki dengesizliği hissetmek için ona dokunmadan yaptım. Onu bulduktan sonra, genellikle acının kaynağı olan fazla enerjiyi çıkarmaya başladım. Neredeyse enerjisini onun alanından çektim.

yapacağımızla unutmasonra ne oldu:

Aniden, annem geri dönmeye başladı! Ayakları hala aynı yerdeydi ama vücudu elimi takip ederek geriye yaslandı. Elim i ileri doğru hareket ettirdiğimde, vücudu öne doğru hareket etti. Elim geri çektiğimde, geri çekildi!

Dedim ki: "Anne, ne yapıyorsun?" "Hiç bir şey! nelerdiren yapmak?" geri vurdu. "Bilmiyorum. nelerdiren yapmak?"

Şaşkın alışverişimiz annemin hareketiyle senkronize olarak ileri geri gitti. Adeta çıldırdık. Görünüşe göre, ona dokunmadan onu hareket ettirebildim. Aynı zamanda korkutucu ve heyecan vericiydi. Acısı geçti, ama o zamana kadar anın odak noktası değildi. Keşfetmem gereken bu yeni güce sahiptim. -Aynı akşam arkadaşlarımla dışarı çıktığımda onlara olanları anlattım. Doğal olarak kimse bana inanmadı, bu yüzden hepsini denemek zorunda kaldım. İşe yaradı! -eyler sinek gibi düşmüyordu ama çoğu hareket ediyordu. Gecenin sonunda bira için bahis yapıyorduk!

Çok fazla sahip olduğumdan değil, ama zihnimin derinliklerindeki sesi duyabiliyordum: "Dostum, daha fazla işarete ihtiyacın var mı?!"

Tabii ki, mühendislik derecemi bitirmeme rağmen, sonunda şifa işine girdim. Aradan yirmi yıl geçti, hala işaretleri takip ediyorum!

Bu işaretlerden biri, o zamana kadar Avrupa'nın çoğunu iyileştirme yetenekleriyle şaşırtan Hırvat şifacı Zdenko Domancic hakkında bir TV raporu şeklinde geldi. - Yaşadığı küçük Adriyatik adası, şifa arayan insanlarla dolup taşı. Hava fotoğrafları, adanın dar sokaklarında sabırla sırasını bekleyen yüzlerce insanı gösteriyordu. Birçoğu hasta çocuklarını kucağında tutarken, diğerleri tekerlekli sandalyedeki sevdiklerini itiyordu. Görmek ve duymak harikaydı

bu adam tarafından gerçekleştirilen mucizevi şifa raporları. -e benim için en heyecan verici kısım psikokinezi şeklinde geldi—Mr. Domancic, insanları dokunmadan, bazen birkaç his uzaktayken hareket ettiriyor ve hatta büküyordu. Sonunda, öğrenebileceğim birini buldum.

Domancic ile görüşmem, enerjimi ölçen ve meslek değiştirip tam zamanlı bir şifacı olmamı şiddetle tavsiye eden Belgrad kolejinden bir profesörün yardımıyla çok daha sonra geldi.

karşılaşmalar ilk kitabımda ayrıntılı olarak anlatılıyor:*Biyoterapi: 21 Yaşında Bir Şifa Aziz Yüzyıl*). Söylemeye gerek yok, tavsiyesine kulak verdim. Amerika Birleşik Devletleri'ne taşınmadan önce eski ülkemde yerleşik bir şifacı (veya biyoterapist) oldum.

Balkan Savaşları sırasında Domancic ile bağlantımı kaybetmiştim ve nerede olabileceğine dair hiçbir fikrim yoktu. Bir gece, birbirimizi son görüşmemizden yaklaşık on altı yıl sonra, birlikte bir semineri tamamladığımızla ilgili garip bir rüya gördüm. "Seni görmek güzeldi ama tekrar yüz yüze görüşsek daha güzel olurdu." dedi. Garip bir hisle uyandım ama daha fazla düşünmedim.

Bütün bunlar, Danimarka'da verdiğim bir haftalık seminerden birkaç ay önce oldu. O zamanlar, sadece Amerika Birleşik Devletleri'nde değil, uluslararası alanda da öğretmenlik yapıyordum. Domancic'i ziyaret eden bir belgesel ekibi benimle iletişime geçti ve benden röportaj istedi. -ey beni semineri öven Danimarka web sitesi aracılığıyla buldu. -ey zaten projelerini bitiriyordu ve Domancic'in eski öğrencilerinden bazılarıyla iletişime geçmek istediler, bu da bizi yıllar sonra kaçınılmaz olarak bağladı. Hayallerimizi ve ilettikleri mesajları dinlemeliyiz!

Domancic, Slovenya'da çok iyi tanınmaya ve çok aktif olmaya devam ediyor. -e belgesel, *-Müreккеp Hakkında*(2006), Domancic ve birkaç hastasıyla ilgili bazı şaşırtıcı görüntülere ve bazı ayrıntılı çalışmalara sahiptir. -e lm yapımcıları bir milyondan fazla insanı iyileştirdiğini iddia ediyor!



2006 yılında Zdenko Domancic ile Yazar

-e iyi haber şu ki, bir milyon hastadan sonra insan neyin işe yaradığını bulur ve ne yapmaz. Artık bu deneyimin meyvelerini toplayabiliriz. - Anlıyorum Domancic!

Bir süre Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşadktan sonra daha büyük gruplar için t'ai chi öğretmeye başladım. Doğal olarak sadece vücudun hareketlerini anlatmakla kalmadım, aynı zamanda enerji akışından da bahsettim. -Öğrencilerime nasıl hissedeceklerini ve enerjiyi nasıl göreceklarını göstermek için ilerledi. Şaşırtıcı bir şekilde, gerçekten iyi yaptılar. -benim yaptığımı herkesin yapabileceğini fark ettiğimde -en azından belli bir dereceye kadar.

Enerji şifa dünyasına adım atmak için mistik veya olağanüstü olmanıza gerek yok. Gerçekten, herkes şifacı olabilir. Dediğim gibi, hepimiz özel bir yetenekle doğduk. Şifa sizin yeteneğiniz değilse, bunu yapmanıza hiçbir şekilde engel değildir. Bunu bir meslek olarak yapmaya uygun olmayabilirsiniz, ancak kesinlikle arkadaşlarınızı, ailenizi veya yardıma ihtiyacı olan herhangi birini iyileştirebilirsiniz. Tek ihtiyacınız olan berrak bir zihin, kararlılık ve arzu - başka bir şey öğrenmek için ihtiyacınız olan aynı maddeler.

6. Enerjiyi Hisset

Mçoğu insan, yaşamları boyunca, farkında olmadan enerjiyi yüzlerce, hatta binlerce kez hissetmiştir. Çoğu zaman, birileri bize işaret edene kadar bazı şeylere dikkat etmeyiz. Enerjide de durum böyledir. - sarılma veya çocuğunuzun ağrısını durdurma deneyiminin mürekkebi, sinema salonu veya telefon görüşmesi. . .

Enerjiyi hissetmek nispeten kolaydır ve bir kez nasıl yapılacağını öğrendikten sonra, onu asla unutmayacaksınız - tıpkı bisiklete binmek gibi! İnsanların yaklaşık yüzde 80'i ilk denemelerinde ve yüzde 10'u ikinci denemelerinde bunu başarabilecekler. Bazı nedenlerden dolayı, enerjiyi hissedemeyen az sayıda birey vardır, ancak bunu görebilirler. Yine de hissetmeden veya görmeden iyileşmek tamamen mümkündür.

Bir kez öğrenildiğinde, uygulama ile bu duygu yoğunlaşır. -Ne kadar çok pratik yaparsanız, duyularınız o kadar tazelenir. Sonunda, saniyeler içinde birinin enerjisini ve içindeki dengesizlikleri hissedeceksiniz.

Hadi başlayalım . . .

İlk egzersiz

İlk egzersiziniz için, avuçlarınız aşağı bakacak şekilde kollarınızı önünüzde düz bir şekilde yatırın. Parmaklarınız tamamen rahat bir şekilde ellerinizi aşağı bırakın. Şimdi parmaklarınızı yukarı kaldırın, böylece elleriniz uzanmış kollarınızla mükemmel bir şekilde hizalanır. İki pozisyon arasındaki kas gerginliğinin miktarını ve yerini ayırt edebilene kadar iki veya üç kez tekrarlayın. -elleriniz yukarıdayken parmaklarınızın yanı sıra ellerinizin üst kısmında biraz gerginlik olmalı. -gerginlik, enerjinin ellerinizden yayılmasına eşlik eden duygu için bir kılavuz sağlayacaktır.



Şimdi, elinizdeki hafif gerilimi korumaya devam edin, dirseklerinizi aşağı indirin ve mükemmel paralel elleriniz arasında bir basketbol topu tuttuğunuzu hayal edin. -e daha iyi görselleştirirsen, daha hızlı hissedeceksin. Elinizde olduğunu düşündüğünüzde, biraz sıkın: avuçlarınızın bir inç bir araya gelmesine izin verin ve ardından onları başlangıç pozisyonuna geri çekin. Birkaç kez tekrarlayın. Ne hissediyorsun? Topu hissedebiliyor musun? Elleriniz arasındaki direnci hissedebiliyor musunuz - sanki gerçek bir top veya balona basıyormuşsunuz gibi? Hiç mıknaatıslarla oynadınız mı - onları bir araya getirmeye çalıştığınızda ve direndiklerinde? -Bu nasıl bir histir. Mıknaatıslar, pozitif taraf diğer mıknaatısın negatif tarafına baktığı sürece birbirini çeker. Ancak, zorlamaya çalıştığınızda

aynı kutuplar birlikte, boyutlarına göre değişen derecelerde direnirler. Elleriniz zayıf mıknatıslar gibi davranır. Ellerinizi bir araya getirmek için büyük bir kas gücüne ihtiyacınız olmayacak, ancak enerjiyi hissedebiliyorsanız, ilk (ve her seferinde!) hissettiğinizde oldukça şaşırtıcı olan hafif bir direnç olacaktır.



Ellerinizi biraz daha hızlı ileri geri sallamaya devam edin. Bazılarınız bu şekilde topu çok daha iyi hissedecek. şimdi, her zıplamada ellerinizi birbirine daha da yaklaştırmaya başlayın. Bazı noktalarda ince bir fark hissedebilirsiniz. Etrafınızda birkaç enerji katmanınız var ve bazılarınız onları hissedebilir. Eğer yapmazsan endişelenme.

Başka ne hissediyorsun? Ellerin arasındaki sıcaklığı hissedebiliyor musun? İki eliniz de aynı sıcaklıkta olduğu için bunu hissedebilmeniz garip değil mi? Ayrıca, karıncalanma hissedebiliyor musunuz? İğne batıyormuş gibi hissetmeyecek ama yine de karıncalanacak.

Şimdi ellerinizi birbirinden bir inç mesafeye getirin ve bir dakika orada tutun. Ellerinizi yerde ve parmaklarınızın düz olduğundan emin olun. Hala önceki hisleri hissedebiliyor musun? Bazıları yoğunlaştı, değil mi? Bu noktada parmaklarınızı biraz hareket ettirerseniz, özellikle de hafifçe bükerek ve birkaç kez tekrar düzeltirseniz, parmak eklemlerinizin yağlanmaya ihtiyacı olduğunu hissedebilirsiniz. - biraz gıcırıyor, değil mi? Bu noktada hissettiklerinizin tümü, biyoenerjinin radyasyonuna eşlik eden duyumdur.

Bir süre ellerinizi bir inç mesafede tutarak, onları daire içine almaya başlayın. Mıknatısları bir araya getirmeye çalışırken hissettiğiniz duyguyu hatırlıyor musunuz? -Elbette gitmeyeceklerdi ama dairesel bir şekilde birbirlerinden kaçınmaya çalışacaklardı. -at burada yaşayabileceğiniz tam duygudur. Ellerinizi belirli bir dairesel yol izleyecektir. -is'i hissetmek bir önceki egzersize göre biraz daha zordur, ancak kollarınız yeterince rahatsa ve elleriniz biraz gerginse, yumuşak çemberi ve ince direnci hissedeceksiniz. Denemeye devam et! Bunu hissettiğinizde, dairenin boyutunu artırabilir ve enerjiyi hissetmeye devam ederken ellerinizi ne kadar ayırabileceğinizi görmek için deney yapabilirsiniz. Enerji topunun boyutuna şaşıracaksınız!

Şimdi ellerinizi tekrar bir araya getirin ve bir inç mesafede durun. Yaklaşık beş saniye sonra, ellerinizi yavaşça birbirinden ayırın. Bu harekete karşı direnci hissedebiliyor musunuz? -is direnci size "mıknatısların" sadece ellerinizin arasında değil, ellerinizin dışında da olduğunu gösterir. Aslında, enerji tüm varlığınızı sardığı için her yerdeler. Bu egzersiz için ellerimizi kullanıyoruz çünkü onlar en fazla duyusal alıcıya sahipler.

-biz, ellerimizi sadece günlük işlerimiz için değil şifa için de kullanacağız. Gerçekten de vücudumuzun herhangi bir kısmıyla iyileşebiliriz, ancak eller en etkili "hissediciler"dir.

Enerjiyi hissetmekte zorlanıyorsanız, küçük bir numara deneyebilirsiniz: diğer elin başparmağıyla avucunuzun ortasına birkaç saniye sertçe bastırın. Diğer avuç içinde tekrarlayın. -Basınç o noktalardaki hissi artıracaktır, böylece enerjiyi daha kolay hissedebilirsiniz. Daha sonra biraz pratikle bu numaraya hiç ihtiyacınız olmayabilir. Bu yeni keşfedilen his ile önceki egzersizleri tekrarlayın.

-bu matkaplar size biyoenerji için en iyi hassasiyeti vermek üzere tasarlanmıştır. Denedikten sonra saniyeler içinde enerjiyi hissedebileceğiniz bir noktaya ulaşana kadar bunları uygulayın.

İkinci egzersiz

Az önce yaptığımız şeyi tekrarlayarak bir sonraki alıştırmaya başlayın. Ellerinizin arasındaki enerjiyi hissettiğinizde, avuçlarınızı yukarı çevirin ve yüzünüze yaklaştırın. Şimdi dokunmadan ellerinizi yüzünüzü yıkıyormuş gibi dairesel hareketlerle hareket ettirin. Ellerinizi birkaç santim uzakta tutun ve her geçişte yüzünüzün çoğunu kapatın. Ellerinden yayılan ısıyı hissedebiliyor musun? Yüzünüzden yayılan ısıyı hissedebiliyor musunuz? Ayrıca sinüslerinizde biraz baskı hissedebilirsiniz, özellikle de herhangi bir sinüs sorunuz varsa. Kulaklarınızın çevresini dolaşırsanız, orada da bir miktar baskı hissedebilirsiniz. Ellerinizi tüm başınızı kaplayan bir yolda hareket ettirmeye devam edin ve ellerinizi yanlara, omuzlarınızın hemen üstüne doğru çekin.





Başınız ağrırsa, aynı hareketlerle, ellerinizle başınızın yanlarından aşağıya, vücudunuzdan biraz uzakta uzatılmış bir kola kadar ekleyerek, onu azaltabilir veya durdurabilirsiniz. Fazla enerjiyi dağıtmak için ellerinizi sallayarak bu hareketi sonlandırmalısınız.

-enerji kelimenin tam anlamıyla ellerinize yapışır ve eğer sallanmazsa kalır ve hatta orada ağrı veya rahatsızlığa neden olabilir. Bu arada, kendi acınızı durdurmak en zor şeydir. Başkalarının acısını durdurmak kendinizinkinden çok daha kolaydır. Kutupsallık ve enerji (veya yük) seviyelerindeki bir fark, iki birey arasındaki sürece yardımcı olur. Her iki durumda da, onları fazla enerjiden kurtarmak için ellerinizi sallayın.

Kariyerimin en başında, kimse bana süreci anlatmadan önce birinin acısını durdururdum ve sonunda ağrıyan eller ve hatta başım ağrırdı. Eğer atamazsam enerjinin ellerime yapışacağını ve orada kalacağını bilmiyordum. Size o deneyimi yaşatmak isterim. Ellerinizi akan suyun altında bir dakika kadar tutmak da işe yarar, ancak el sıkışmak daha etkili ve anlıktır.

Görselleştirme amacıyla burada duralım. Enerji kavramını kavramak hala zor olabileceğinden – asıl duyguyu bir kenara bırakın – bazı şeyleri netleştirmek için, özellikle enerjiyi silkelemek için başka zihinsel resimleri kullanabiliriz.

auranızın mürekkebi sanki jöleymiş gibi. Eğer ondan bir kase aldıysanız ve çıplak elinizle boşaltın, kaseyi çevirmeden tek hamlede yapabilir misiniz? Muhtemelen değil. Bazılarını ellerinizle kavrayabilir, bazıları ise otomatik olarak onlara yapışabilir. Ellerini çekip jöleyi sallayacaksınız. -tr kase boşalana kadar işlemi tekrarladınız. Vücudun etrafında jöle ile çalışmayı hayal edebiliyorsanız, enerjinin ellerinize nasıl yapıştığını ve neden birkaç geçiş yapmanız gerektiğini anlayabilirsiniz. Bu şekilde anlamak oldukça basit, değil mi?

-ird egzersiz

Topu tekrar tutarak bir sonraki alıştırmaya başlayın. Bunu hissettiğinizde, sağ elinizi iç ön kolunuzdan yukarıya doğru hareket ettirmeye başlayın. İç dirseğe ulaştığınızda, aynı yavaş hızda elinize geri dönün ve birkaç kez tekrarlayın. Elinizde ve/veya önkolunuzda ısıyı hissedebiliyor musunuz?

Bunu hissettiğinizde, ön kolunuzun dışına doğru hareket edin. Cildiniz daha kalın ve daha az hassas olduğu için burada biraz daha zor.

-e aynı egzersiz sadece forenger yukarı hareket ederek tekrarlanabilir ve aşağı. Parmağınızla hissettiğinizde (ve önkolunuzla bir kez hissettiğinizde), elinizi aşağı doğru hareket ettirin ve avucunuzun ortasında daire içine alın. Hissedebiliyor musun? Neredeyse gıdıklıyor, değil mi? -Bu egzersizlerin büyük bir terapötik amacı yoktur, ancak eğlencelidir ve enerji farkındalığınızı artırmaya yardımcı olur.





dördüncü egzersiz

Bir sonraki alıştırmaya her zamanki gibi başlayın: önce topu hissetmek. Ardından, topu karın bölgenize indirin ve ellerinizi ayırın. Her iki elinizi de yaklaşık on ila on saniye boyunca midenin önünde tutun ve ardından saat yönünde döndürmeye başlayın. Açıkça hissedene kadar devam edin.

-Hareket, başkaları üzerinde yapıldığında sindirim sistemi, özellikle kalın bağırsaklar için faydalı olacaktır. Kabızlığa çok yardımcı olur (geçiş başına bir ila iki saniye hızında yaklaşık -y daire alır). -e ters hareket (saat yönünün tersine) ishal için bir çaredir. Bunu, ek efekt için iki elinizle birbirine kenetlenmiş olarak gerçekleştirebilirsiniz.

Birkaç yıl önce Mısır'da bir grupta on beş gün geçirdim ve bu bir cankurtarandı. Birçoğu su içmeyin uyarısına kulak asmadı. Grubun en az üçte biri üzerinde gerçekleştirmek zorunda kaldım. -ey çok müteşekkirdi!

Bu zamanda, önce kendi bedeninizi, sonra diğerlerini keşfetmeye başlamak için elinizde yeterli his var. Kendi omuzlarınızı, dirseklerinizi, dizlerinizi vb. hissedin. Tüm bu alanlardaki farklılıkları hissettiğinizde, bir ortak bulun ve enerjilerini keşfedin.



7. Vücudu Tara

Fya da bu alıştırmada, belli ki bir ortağa ihtiyacınız var. Herkes yapacak; Ancak, enerji tanılama yeteneklerinizi bir adım öteye taşımak istiyorsanız, sizinle yakından ilgili olmayan birini bulun. Sokaktan biri olmak zorunda değil, sadece yakın ailenizden veya arkadaş grubunuzdan olmayan biri. -is, kişiyle ilgili önceden belirlenmiş herhangi bir bilgi, önyargı veya hüsnükuruntu olmadan enerjilerini keşfetmenize izin verecektir. Ayrıca, enerjilerinizin aynı seviyede olma ihtimali daha az olacaktır. Tamamen tarafsız olabileceğiniz biri üzerinde pratik yapın.

Güya büyük bilim adamı Nikola Tesla, böyle bir hareketin saatlerce enerjilerini eşitleyeceğine ve dehasına zarar vereceğine inandığı için hiç kimseyle el sıkışmamıştı.

Çapraz eller

Her şifa seansını bu hareketlerle başlatın ve bitirin. Çok süslü bir şey beklemeyin; elleriniz katı rotaları veya meridyenleri takip etmeyecek ve çakraları tam olarak geçmeyeceklerdir. -eir amacı basitçe aurayı açmak (başlangıçta) ve kapatmaktır (sonda). Başka bir deyişle, enerjinizin nazıkçe diğer kişinin aurasına girdiği bir tedavinin başlangıcının işaretidir. Seansınızın sonunda, aynı hareketler sadece sonucu işaretlemekle kalmayacak, aynı zamanda auranın düzgün olduğundan emin olmak için yüzeyini düzeltecektir. Ek olarak, bu hareketler hasarlı zihin/beden bağlantısının sol ve sağ taraflarını yeniden birbirine bağlar.

Partnerinizin önünde durun ve bir veya iki saniye için önde gelen elinizi başının üstüne koyun. Şimdi, bir geçit töreninde çok yönlü bir güzellik kraliçesiymişsiniz gibi, iki elinizle geniş bir şekilde (elleriniz çapraz olacak şekilde) belinizin altına kadar sallayın ve yapmanız gereken bir noktaya kadar.

belinizi biraz bükün. Ellerinizi yaklaşık üç ila dört kez çaprazlayacaksınız. -e Avuç içleriniz gövdeye neredeyse doğrudan tepeden bakacak, bu sırada ortaya doğru 45 derecelik bir açıyla ve altta neredeyse yatay olacak şekilde yavaşça hareket edeceklerdir. - parmaklarda çok hafif bir gerginlik var; aksi takdirde, tüm hareket oldukça rahattır. Partnerinizin arkasında dururken aynı hareketleri tekrarlayın. İsterseniz her iki tarafta birkaç geçiş yapabilirsiniz - zarar vermez. Tedavinin sonundaki işlem tamamen aynıdır.







aurayı incelemek

Partnerinizin arkasında dururken, elinizi (ikisinden biri varsa daha hassas olan) başının üstünde tutun ve yavaşça omurganın altına ve altına doğru hareket ettirin. Elinizi vücuttan yaklaşık 4-5 inç uzakta tutun. Avucunuzun partnerinize dönük olduğundan emin olun. Omurgada yukarı ve aşağı hareketi, enerjiyi en iyi şekilde hissetmenizi sağlayan rahat bir hızda birkaç kez tekrarlayın. Alanda küçük farklılıklar hissedebiliyor musunuz? -sıcaklık, soğukluk, karıncalanma, basınç, emme veya belirli bir manyetik itme veya çekme olarak gelebilir. Normal "top" hissinden tüm bu sapmalar sahadaki dengesizliklerin ipuçlarıdır. Daha sonra, duyarlılığınızı doğrulamaya yardımcı olmak için önceden belirlenmiş sorunları (boyun ağrısı, bel ağrısı, astım vb.) olan birini bulmak iyi bir fikir olacaktır. Çoğu yetişkinde, modern zamanlarımızda strese karşı en savunmasız olanlar boyun ve bel bölgelerinde farklılıklar hissetme ihtimaliniz yüksektir. Tüm hareketlerinizi birkaç kez tekrarlayın ve bu farklılıkları hissettiğiniz yerde durun. Şimdilik sadece omurgayı ve başın arkasını örtün. -ose alanlar—merkezi sinir sistemi en güçlü enerjiye sahiptir ve hissedilmesi en kolay olanıdır.

Omurganın tüm sorunlu bölgelerini bulduktan sonra, sırtın geri kalanına geçebilirsiniz. Yine, eşinizin başının üstünden aşağı doğru çalışın, bu sefer tüm sırtını yavaşça, yan yana kaplayın,

süpürme hareketi. Aldığınız tüm sinyallere dikkat edin; önce onları tekrar kontrol ederek ve ardından partnerinizden geri bildirim isteyerek onları doğrulayın. Hâlâ öğrenme sürecindesiniz, bu yüzden her şeyi mükemmel veya net hissetmeyi beklemeyin. -bunların hepsi duyularınızı keskinleştirecek ve becerilerinize katkıda bulunacak egzersizlerdir.





Arkayı incelemeyi bitirdiğinizde öne doğru hareket edin ve aynı işlemi başın üstünden ve altından başlatın. Alnı, sinüsleri, boynu, göğsü, mideyi, karaciğeri/safra kesesini, dalağı, bağırsakları, üreme organlarını hissedin ve yine de vücuttan yaklaşık 4-5 inçlik belirlenmiş mesafeyi koruyun. Ne hissediyorsun? Dengesizlik alanları nerelerdir? Yine, ne hissettiğinizi doğrulayın ve ardından geri bildirim isteyin.





Bedeni saran enerjinin hissine hakim olduğunuzda, ondan uzaklaşabilir ve kabaca ulaşılabilir kadar uzak olduğunu bildiğimiz enerji alanının sınırını hissetmeye çalışabilirsiniz. Topla hissettiğiniz tam manyetik itme hissini hissedebilirsiniz. Tüm alanın etrafındaki yoğunluğu ve pürüzsüzlüğü hissedebiliyor musunuz bir bakın. Bu oldukça şaşırtıcı bir deneyim, değil mi?



-e ile işiniz bittiğinde tüm tarama işlemi tekrarlanmalıdır. şifa seansı. -is size neyi tamamladığınız veya iyileştirdiğiniz konusunda bir onay verecek ve ayrıca hangi alanların en sorunlu olduğuna dair bir ipucu verecektir. Bir sonraki seansta, aynı prosedür, daha fazla yardıma ve çalışmaya ihtiyaç duyulabilecek yerleri size daha iyi gösterecektir. İlk seferde hissettiğiniz bazı zayıf dengesizlikler tamamen gitmiş olabilir. -at, bunların ciddi bir şey olmadığına dair bir ipucu. Bazen, ağır bir yemekten hemen sonra midede olduğu gibi, tamamen önemsiz dengesizlikleri yakalarsınız. -e bir dahaki sefere hiç sinyal olmayabilir.

Gerçek şifaya geçmeden önce, nasıl yapılacağını öğrenmek isteyebilirsiniz. .

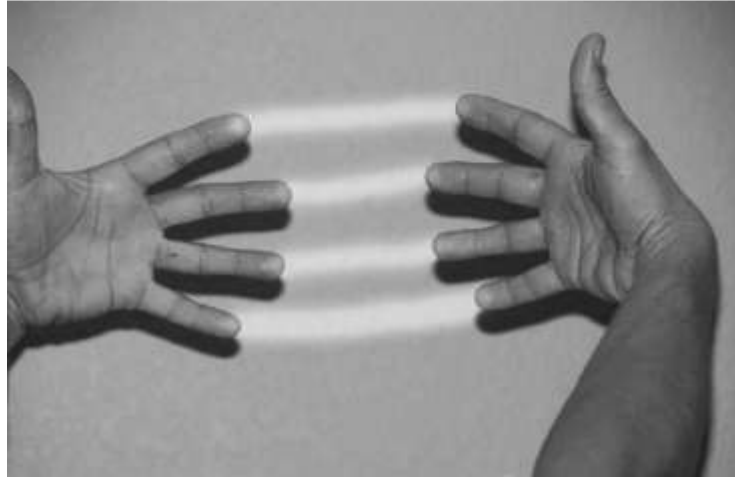
.

8. Enerjiyi Gör

A Daha önce de belirtildiği gibi, herhangi bir şifayı gerçekleştirmek için enerjiyi hissetmek veya görmek gerekli değildir. Ancak, çoğu insan enerjiyi görmeyi birkaç dakika içinde öğrenebildiğine göre, neden denemiyorsunuz?! Şahsen, danışanlarımla bire bir çalışırken bu yeteneği kullanmıyorum, ancak onları ilk gördüğümde hızlıca göz atabiliyorum. Ancak bu, uzun mesafeli şifa (LDH) gerçekleştirirken görselleştirme sürecine yardımcı olan yeteneklerden biridir. Operadaki şarkıcıların enerjisine veya tiyatrodaki oyuncuların enerjisine bakmak gibi bazı özel etkinliklerde veya durumlarda auraları görmek de oldukça güzel. Ellerinden gelenin en iyisini yaptıklarında, kelimenin tam anlamıyla kafalarının tepesinden çıkan bir baloncucu görebilirsiniz!

İlk egzersiz için sakın ve sade bir arka plan seçin. Çok parlak olmayan aydınlatma ile iç mekanlarda tek renkli bir duvar olması en iyisidir. Kimisi beyazı severken kimisi koyu renkleri sever. En sevdiğinizi de bulacaksınız. Yüzünüz çıplak duvara dönük, kollarınız düz, dirsekler hafif bükülü, göz hizasında. -e Avuç içleri size dönük olmalı, parmak uçları birbirine bakacak şekilde parmaklar açık olmalıdır. Aralarında yaklaşık 4" mesafe bırakın. Bu noktada biraz konsantrasyona ihtiyacınız olacak: gözlerinizi orta parmakların parmak uçları arasındaki alana odaklayın (elbette, başka iki parmak seçebilirsiniz, ancak bunlar en uzun ve dolayısıyla bakmak için en uygun olanlardır). Sinirlere bakmayın ve arka plana bakmayın. Odak noktanız tamamen orta parmakların parmak uçları arasındaki alana olmalıdır. Ne görüyorsunuz? Parmak uçları arasındaki bağlantıyı görebiliyor musunuz? İlk başta çok soluk olacak, ancak duvara veya parmakların kendisine bakmadan tam mesafeye ve parmak uçları arasındaki alana ne kadar çok odaklanırsanız, o kadar netleşir. Biraz puslu, sulu, sisli, puslu veya dumanlı mı? Yazın sıcak asfaltın üzerindeki havaya benziyor mu? Size en çok hangisini hatırlatıyorsa, o

önemli değil. Her iki durumda da, onu görüyorsunuz! İnsanların yaklaşık yüzde 90'ı bunu ilk denemelerinde görebilir. Hiçbir şey görmüyorsanız, odağınızı ayarlamamız veya arka planı veya aydınlatmayı değiştirmemiz gerekir.



İki parmak arasındaki bağlantıyı gördükten sonra, hepsi arasında görmeye çalışabilirsiniz. Tek yapmanız gereken, odak noktanızı ayarlamaktır, böylece tüm sınırlar görüş alanınızda olur. Bir elinizi bir veya iki inç yukarı ve aşağı hareket ettirdiğinizde ne olur? Bağlantıların da hareket ettiğini görebiliyor musunuz?

Şimdi, parmaklar açık ve sadece sağ elin işaret parmağı bacağın işaret parmağını gösterecek şekilde, daha önce olduğu gibi elinizi yukarıda tutun. Önce öncekiyle aynı vizyonu oluşturun: iki forenger arasındaki bağlantıyı görün. Şimdi sağ forenger'ı yavaşça aşağı doğru hareket ettirin. Önce orta parmakla, sonra yüzükle ve son olarak da serçe parmakla nasıl bağlantı kurduğunu göreceksiniz. Mesafe yeteri kadar uzaksa tüm parmaklarıyla bağlantıyı sürdürür!



Doğru forenger'a tek başına bakın. Kol mesafesinde, göz hizasında ve yukarıyı gösterecek şekilde tutun. Forenger'ın etrafındaki alana bakmak için görüşünüzü, arka plana (hala düz bir duvar olan) konsantre olmadan ayarlamanız gerekir. Odağınız sinirde değil, çevresinde. Nger çevresindeki bulanıklığı görebiliyor musunuz? Odak noktanızı parmak ucunun tam üstüne gelecek şekilde hareket ettirirseniz, yoğunluk biraz farklı olacaktır. Bunu görebiliyor musun? Biraz daha kalın ve daha parlak, neredeyse bir huniyi andırıyor. -Küçük kasırga şekli, çakra olarak da bilinen ngertipin enerji merkezinden gelir.



-e taç çakra

-e terim *çakra* Hindistan'dan gelir ve vücudun enerji merkezlerini ifade eder. -Vücudun orta hattı çevresinde yedi büyük çakra ve başka yerlerde yirmi bir ikincil çakra vardır. Ek olarak, her bir parmak ucu ve parmak ucu bir mini çakradır. Diğer bazı teoriler dokuz, hatta on bir büyük çakra sayar. Bunlar hakkında bir tartışmaya girmeyeceğiz - bilim adamlarının karar vermesine izin verin. Şifa yapabilmek için çakraların tam yerini veya sayısını bilmek gerekli değildir. Yine de onları görmeye çalışmak güzel bir egzersiz, bu yüzden bir sonraki egzersizimiz için taç çakrayı görelim.

Kullanmakta olduğunuz aynı düz duvara bir arkadaşınızın ayakta durmasını sağlayın. Önünde yaklaşık on fit veya daha fazla durun. Başının hemen üstündeki alana bakın. Parmak ucuna bakmaya benzer bir şekilde, duvara veya arkadaşınıza bakmamaya çalışın. Odak noktanız, başınızın hemen üzerindeki alan (ve mesafe) üzerinde olmalıdır. Sinirinizin üzerinde gördüğünüz aynı bulanıklığı görebiliyor musunuz? Açıkçası daha büyük ve daha parlak. Huni şeklini de daha kolay görebilirsiniz. Bir gölge gibi görünebilir, bu nedenle tüm şüpheleri ortadan kaldırmak için bir sonraki basit alıştırmayı deneyin.

Arkadaşınıza hayatının en mutlu anını gözünde canlandırmasını söyleyin ve ne olduğunu izleyin. -e aura başlarının üstünde yükselmeye başlar! Tamamen düz veya mükemmel görünmeyebilir. Hatta bir tarafa çekilebilir. Ancak, süper parlak ve mutlu olacak. Daha önce de belirtildiği gibi, bu egzersizi tiyatrodan veya operada deneyin. Şarkıcıların veya oyuncuların kafalarının üzerindeki enerji balonunun büyüklüğü karşısında şaşıracaksınız!



Daha köklü değişiklikler görmek istiyorsanız, arkadaşınıza hayatının en üzücü anını düşünmesini söyleyin. -e aura kararabilir ve neredeyse sıfıra inebilir.

-e önceki alıştırmalar, grup halinde uygulandığında daha da eğlencelidir. Bu Herkesin aynı şeyi gördüğünü ve senin bir şeyler hayal etmediğini bilmek güzel.

Hemen herkesin etrafındaki enerjiyi görme alıştırmaları yapabilirsiniz. Ayrıca restoranlar, okullar, mahkeme salonları, tiyatro, toplu taşıma, havaalanları vb. gibi çeşitli yerlerde büyük farklılıklar göreceksiniz.

Bazılarınız aura için keskin bir göz geliştirebilir ve enerji tanılarını gerçekleştirmek için vizyonunuza güvenmeyi seçebilir, ancak çoğu insan sadece enerjiyi hissetmekten oldukça mutludur.

9.

Biyoenerji Şifası

Tevren bazı basit kurallarla yönetilir: yerçekimi çeker, su akışları, rüzgar esiyor, dünya dönüyor vb. Benzer şekilde, biyoenerjiyi düzenlemek için belirli bir hareket sistemimiz var. -bu yasaların öğrenilmesi ve uygulanması çok kolaydır.

Bedenlerimiz söz konusu olduğunda, gerçekten "kötü" bir enerji yoktur, sadece çok fazla veya çok az. Çoğu zaman şifa, alandaki dengeyi yeniden sağlamak için enerjiyi almak veya enerji eklemekle ilgilidir.

-us, bu görevleri nasıl yapacağınızı öğrenmelisiniz.

Çok fazla enerji olduğunda ağrı, yanma, hiperaktivite vb. ile ilişkilidir.

Çok az enerji, çoğu hastalıkla ilişkili olan daha az koruma ve daha zayıf bir kalkan (zayıf bağışıklık sistemi) anlamına gelir.

-Ayrıca bir alan içinde ayrı bir enerji alanı olasılığı da vardır, örneğin kanser ve tümörlerde olduğu gibi.

Temel el hareketleri ve pozisyonları

-e en temel uygulamalı şifa tam olarak şudur: uygulamalı. -at, insanlığın şafağına kadar uzanan ilk şifa şekliydi. İçgüdülerimizin bir parçası: incindiğimizde hemen elimizi acı veren noktaya koyarız. Çocuğumuz yaralandığında biz de elimizi ağrıyan bölgesine koyarız. Bazen okşarız ya da öperiz ama el her zaman için içindedir ve her zaman dokunur.

Şifayı çok temel bir aşamada, yani enerji vermeli miyiz, almalı mıyız bilemediğimiz bir aşamada gerçekleştirirken, elimizi biraz sıkmak (hatırlıyor musunuz?) ve yapılacak bölgeye koymak yeterlidir. iyileşti. Siz ve konunuz muhtemelen sıcaklığı, karıncalanmayı ve baskıyı hissedeceksiniz. Bedenleriniz (ve yüksek benlikleriniz) siz bilmeseniz bile ne yapacağını bilecektir.

-ne olursa olsun ikiniz arasında bir enerji alışverişı olacak.
-e daha sıkı eller bunun daha kolay ve daha hızlı olmasını sağlayacaktır.
Dokunulan noktada çok az enerji varsa, özeninizin vücudu enerjiyi elinizden çeker. Aksine, çok fazla enerji varsa, özeninizin vücudu onu ellerinize verecektir. Bu durumda, ellerinizi silkeleyerek ondan kurtulsanız iyi olur – tıpkı ellerinizdeki jöleyi sallamak gibi; aksi halde elleriniz ağrımaya başlayabilir.

Sıradaki (hafifçe sıkılmış) eli sorunlu alanın birkaç inç üzerinde tutmak olacaktır. - sadece enerjiyi gerçekten hissetmenizi sağlamakla kalmaz — normal duyu alıcılarınızla cildi hissetmek yerine — ama aynı zamanda enerji akışını küçük bir yüzdeyle artırır. -Bu, enerji alanının ekstra katmanlarını içermesinden kaynaklanmaktadır. -e mesafesi burada yaklaşık 2-6 inç olmalıdır, ancak bu gerçekten kişisel bir tercihtir. Tecrübe ile, elinizin tam olarak nerede olması gerektiğini bileceksiniz.

Elinizi sorunlu alan üzerinde bu mesafeden döndürmek, alanı farklı açılardan etkilediğimiz için enerji akışını yine artıracaktır. Aynı zamanda, bu açılardan enerjiyi hissetme avantajına da sahibiz, bu da bazen bize daha iyi iyileşme için daha iyi bir el pozisyonuna dair bir işaret verir.

Genel bir kural olarak, enerji eklemek için elleri saat yönünde ve enerjiyi almak için saat yönünün tersine hareket ettiririz.

-Enerji akışını çok daha yüksek seviyelere çıkarmanın başka yolları da var. Bu manevralar, solar pleksusunuzdan (karnınızın hemen üstündeki alan), üçüncü gözünüzden (kaşlarınızın arasındaki alan) veya beyninizden gelen konsantre enerji akışını içerir. Bazılarını biraz sonra tartışacağız.

Genel olarak, enerji alanında gerçekleştirebileceğimiz sadece üç ana prosedür vardır: enerji almak, enerji vermek ve enerjiyi dengelemek (veya yaymak). Diğer tüm hareketler bu üçünün sadece bir parçasıdır.

enerji almak

Çok fazla enerjiyle uğraşmak açıktır: dengeyi bulmak için onu ortadan kaldırmalıyız. Tüm ağrılar, yanmalar ve herhangi bir hiper-herhangi bir şey genellikle aşırı enerjinin bir işaretidir. Çoğu zaman, rahatlama dakikalar içinde gelir.

fazlalığı almak, hatta prosedürün kendisi sırasında. -e hızlı ağrı kesici sadece baş ağrılarında değil, diş ağrısı ve kulak ağrısı gibi diğer ağrılarda da işe yarar. Doğası gereği daha “fiziksel” olan bazı ağrılar daha uzun sürebilir veya tamamen durdurulması zor olabilir. Kırık kemikler, aşırı derecede çekilmiş veya yırtılmış kaslar ve diğer bazı zor kas yaralanmalarında durum böyledir. Vücudun bir yaralanma olduğunda beyne ağrı sinyalleri göndermesi gibi, aynı zamanda bölgeyi korumak için ekstra enerji de gönderir - ağrıyı da artıran bir süreç. Baş ağrısı durumunda, ona fiziksel bir bağlılık olmadığına ekstra enerjiyi çıkarmak kolaydır. Bununla birlikte, gerçek bir fiziksel yaralanma ile vücut, bölgeyi sürekli olarak korumak ve iyileşme sürecini hızlandırmak için enerji göndermeye devam edecektir. -is, iyileşme sürecini yavaşlatabileceği zaman ağrıyı durdurmaya çalışmanız gerekip gerekmediğine dair bir ikilem ortaya çıkarır. Endişelenmeyin - hala iyileşmeye yardımcı olurken ağrının azaltılabileceği bir çizgi var. Enerji hareketi olduğu sürece, nehir ve gölet örneğinde olduğu gibi doğal süreçler iş başındadır. -e nehir akıntıları; böylece göletin suyu durgun ve bayatken suyu her zaman yenilenir ve taze olur. Hangisi daha sağlıklı? Bunu söyledikten sonra, bu enerjiyi nasıl hareket ettireceğinizi öğrenmeniz gerekir - bu durumda vücuttan uzağa. -e kuralları çok basittir: böylece göletin suyu durgun ve bayatken suyu her zaman yenilenir ve taze olur. Hangisi daha sağlıklı? Bunu söyledikten sonra, bu enerjiyi nasıl hareket ettireceğinizi öğrenmeniz gerekir - bu durumda vücuttan uzağa. -e kuralları çok basittir: böylece göletin suyu durgun ve bayatken suyu her zaman yenilenir ve taze olur. Hangisi daha sağlıklı? Bunu söyledikten sonra, bu enerjiyi nasıl hareket ettireceğinizi öğrenmeniz gerekir - bu durumda vücuttan uzağa. -e kuralları çok basittir:

Enerjiyi almak için daima medialden (orta) laterale (yan) ve üstten (üstten) alta (alt) gidin. Dairesel hareketlerle daima saat yönünün tersine gidin. Ayrıca enerjiyi vücuttan 90 derece uzağa çekebilirsiniz (çekme hareketleri).



Enerjiyi uzaklaştırın: medialden laterale hareket



Enerjiyi ortadan kaldırın: üstünden aşağıya doğru hareket edin



Enerjiyi uzaklaştırın: özneden 90 derecelik açıyla çekin



Daha önce öğrendiğiniz gibi, uygulamalı çalışmanın kendisi bir dereceye kadar hile yapacaktır. Jöleyi gözümüzde canlandırırken yakalayıp atmaya çalıştık. Burada amacımız kolay yolu seçmeyi öğrenmek. Bir varyasyon, jöleyi düz bir açıyla dışarı çekmek ve fazlalığı vücuttan uzaklaştırmak veya sallamaktır (kol boyu yeterli olacaktır). Daha fazla enerji elde etmek istiyorsanız, dışarı çıkarmadan ve atmadan önce, ilçe panayırındaki pamuk şekerci gibi alanı saat yönünün tersine birkaç kez döndürebilirsiniz. Her zaman ellerini sall

biraz zaman. Ağrı geçene kadar tekrarlayın. Tüm bu hareketler, avuç içi vücuda bakacak şekilde yapılır.

Bazen acı durmak istemez. Diğer zamanlarda, doğrudan çekip çıkaramayacağınız bir alandadır. Yine de diğer zamanlarda, özellikle boyun, bel ve genel olarak omurga çevresinde, o kadar yoğundur ki bu yöntem çok ağırdır. Tüm bu durumlarda, enerjiyi omurgadan aşağıya veya ekstremitelere doğru ve ancak o zaman vücuttan uzağa sürüklemek çok daha kolaydır.

İşiniz bittiğinde nasıl anlarsınız? -e En kesin yol, elbette, ağrının durduğu zamandır. Bununla birlikte, ağrıda önemli bir azalma olmasına rağmen, çoğu zaman hemen durmaz. Konunuz onunla yeterince rahatsa, durabilirsiniz. -vücut alıştıkça sonraki dakikalarda veya saatlerde ağrıda daha fazla azalma olabilir. Bir bölgede on dakikadan fazla ağrıyı azaltmaya çalıştıysanız ve bir gram fark yoksa, ağrılı bir bölgeye enerji eklemeniz gereken nadir durumlardan biri olabilir. -is çok nadirdir, ancak imkansız değildir. Bu amaçla, bir sonraki bölümde tartışacağımız kusursuz bir yöntem geliştirdim.

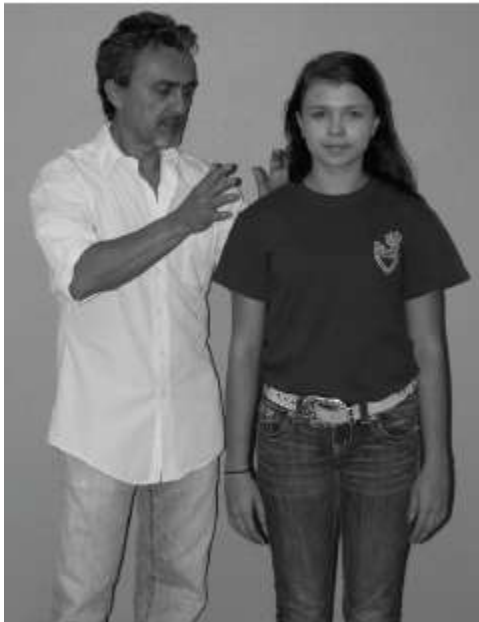
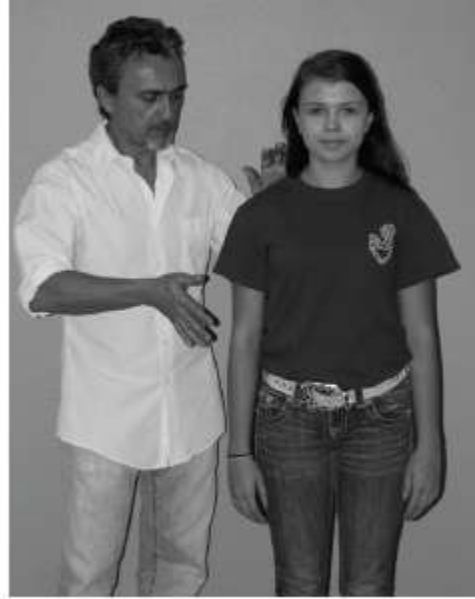
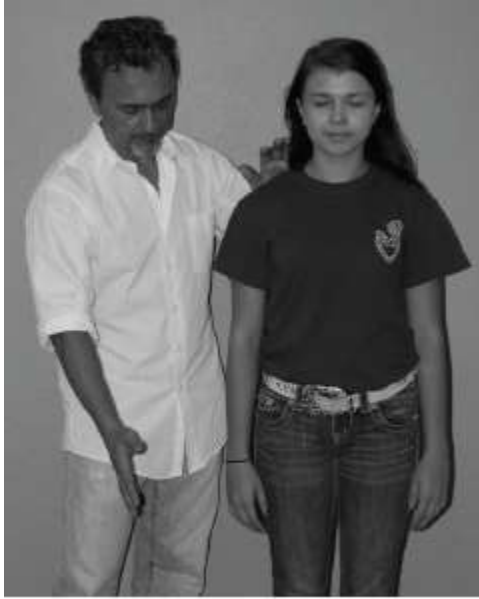
enerji ekleme

Enerji eksikliği çoğu sağlık sorununun nedenidir (veya sonucudur). Bu gibi durumlarda, dengeyi yeniden sağlamak ve böylece vücudun kendini iyileştirmesine yardımcı olmak için enerji eklememiz gerekir. Eklenen enerjinin neden olduğu değişikliklerin ortaya çıkması, vücudun yeni enerjiye uyum sağlamak ve onu tutmak için daha fazla zamana ihtiyacı olduğundan, ağrı kesici tedavilerin bazen ani sonuçlarından biraz daha uzun sürer. Bir antrenman rutini başlatmaya benzer. İlk gününüzde öylece bir spor salonuna girip iki yüz pound bench press yapamazsınız. Kaslarınızı şekillendirmek zaman alır. Aşırıya kaçarsanız, vücudunuz aşırı laktik asit ve ağrı ile uğraşmak zorunda kalacaktır. Benzer şekilde, vücudunuz eklediğiniz ekstra enerjiyi tutmak için şartlandırılmalıdır. -hatta biraz rahatsızlık, ağrı olabilir,

Uygulamalı yöntemin yanı sıra, vücudun enerjisini arttırmanın başka birçok yolu vardır:

Enerji vermek için daima lateralden mediale ve aşağıdan yukarıya gidin. Dairesel hareketlerle her zaman saat yönünde gidin. Ayrıca vücuda 90 derecelik bir açıyla enerjiyi sahaya da itebilirsiniz.

Enerji eklerken eliniz bir kez daha vücuda bakacak. -jello heykelini yeniden inşa etmenin zamanı geldi. Ekledikçe yumuşatmayı görselleştirebilirsiniz, ancak bu gerekli değildir. Yüksek benliğiniz işin çoğunu yapacak.



Enerji ekleyin: lateralden mediale, alttan üste doğru hareket edin (saat yönünde hareket)



Enerji ekleyin: özneye 90 derecelik açıyla doğru itin



Enerji eklerken kaç kez daire çiziyoruz? Genel olarak, birkaç daireden yaklaşık -y'ye kadar gidebilir. Bunu, tüm tedavilerin açıklandığı bir sonraki bölümde tartışacağız.

İşiniz bittiğinde nasıl anlarsınız? -ağrı durumunda olduğundan biraz daha zordur. Deneyimle, verilen alandaki enerjinin doygunluğunu gerçekten hissedeceksiniz veya hatta pil şarj cihazınızdaki yeşil ışığın yanması gibi, ellerinizin enerji yaymayı nasıl durdurduğunu hissedeceksiniz. -Daha az karıncalanma olacak ve elinizdeki gerginlik azalacaktır. Bununla birlikte, bu duygular, şifa kariyerinizin başlangıcında fark edemeyeceğiniz kadar incelikli olabilir. Bu nedenle, bir sonraki bölümde her bir vaka için yaklaşık olarak ne kadar zaman harcamanız gerektiğini öğreneceksiniz. -e dinlenme tecrübe ile gelecektir.

Enerjiyi dengelemek

-Bu hareketler aynı zamanda “geçiş hareketleri” olarak da adlandırılır ve enerji ekleseniz de, alsanız da, her tedavinin başında ve sonunda kullanılır. -ey birkaç amaca hizmet eder:

1. Tedavinin başında, terapistin ve öznenin enerjilerinin birbirine “alışmasına” ve terapistin öznenin enerjisini “kendini içeri almasına” açmasına izin verirler.
2. Tedavinin sonunda, bu hareketler, herhangi bir alanın çok fazla enerjiye sahip olmasını önlemek için düzleştirerek enerji alanını kapatmaya veya kapatmaya yardımcı olur, böylece ağrı veya hiperaktiviteyi önler. Ayrıca cümlelerin sonundaki nokta gibi işlemin sonunu da işaretler.
3. Lokalize alanlarda, bu hareketler yumuşak ve eşit bir görünüm için enerjiyi dengelemeye yardımcı olur.
4. -vücudun/beynin le- ve sağ tarafı arasındaki iletişimi yeniden kurar.

Daha önce açıklandığı gibi (ve bu tekrar etmeye değer), öznemize bakarken, bir veya iki elimizi birkaç saniye rahat tutarak başımızın üstünden başlıyoruz. -is iki enerji alanını birbirine bağlamaya yardımcı olur. Nazik, dairesel bir yol ile ellerimizi aşağı indirir ve vücudun önünde birkaç yerde çaprazlarız. Ellerimiz aşağı doğru hareket ettikçe, avuç içlerini doğal olarak vücuda dönük olmaktan yere bakacak şekilde çevireceklerdir. En alt noktaya ulaştıklarında (hala ayakta dururken), onları vücudun dışında (şimdi çaprazlamadan) düzgün dairesel bir hareketle tekrar yukarı doğru hareket ettiririz.

başın st kısmı. Dilerseniz bir veya iki kez tekrarlayabilirsiniz. Aynı şeyi arkadan da yapın. İstenirse tüm bunlar tek elle yapılabilir.



Dengeleme enerjisi: Çapraz hareketler



Yerelleştirilmiş alanlar için yaklaşım biraz farklıdır. Örneğin, kafa üzerinde çalışırken, sanki bir basketbol topunu dzeltiyormuş gibi başın üstünden ve altından birkaç çapraz hareketle bitirebiliriz. -e eller biraz sıkı olmalı ama çok fazla olmamalıdır. Ve ila yedi kez tekrarlayın ve ardından vücudun geri kalanına geçin. Diğer yerlerde, üzerinde çalıştığınız belirli alanı bitirmek için birkaç kısa dalga olan “jelloyu yumuşatmayı” düşünmek isteyebilirsiniz.



temizleme hareketi



Ek hareketler

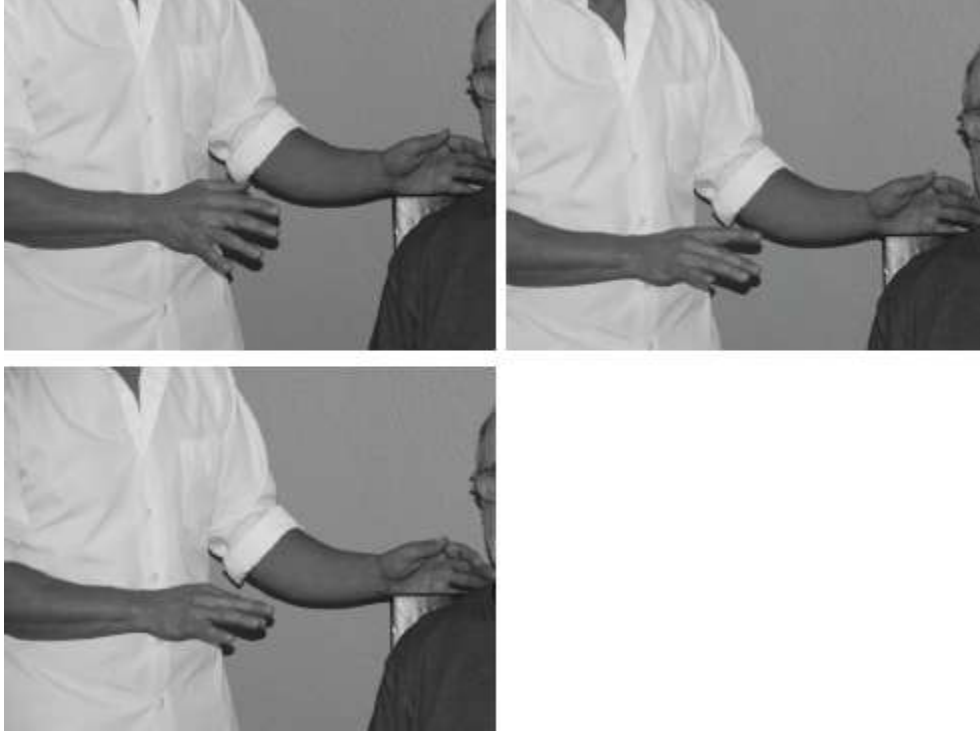
Dengeleme ile aynı kategoriye, kolun bir çift sağa ve sola hareket ettirilmesinden oluşan "Temizlik Hareketleri"ni de dahil edebiliriz.

kez ve sonra auradan çıktıktan sonra eli birkaç kez sallayın.

-Gevşemiş ellerle de yapılır. Amacı, belirli alanların veya organların işlevini geliştirmektir. Örneğin, o bölgedeki tedaviyi takiben bunu her zaman kalbin üzerinde gerçekleştiririz, sadece hafif bir yemek için enerjiyi biraz dağıtmak için.

Enerjiyi kışkırtmak

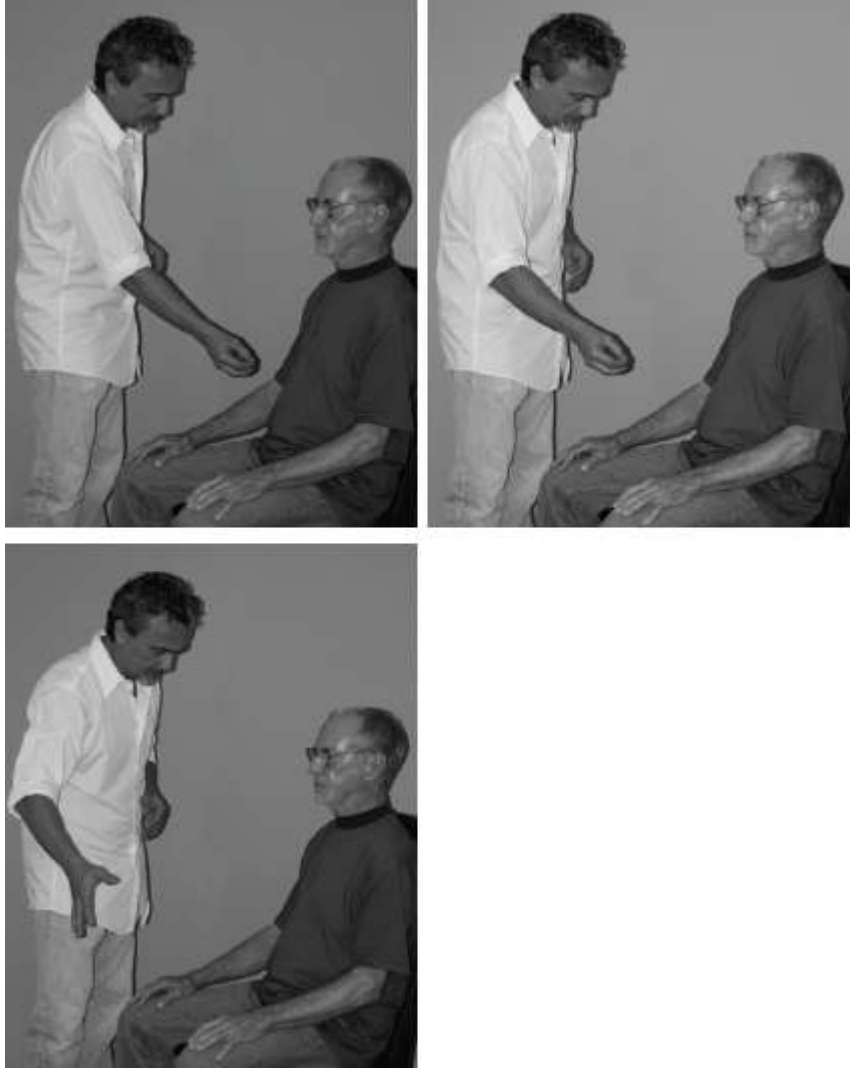
-is hareketi belirli bir alanı kışkırtmak, tahriş etmek veya uyandırmak için tasarlanmıştır. Sinirleri gererek ve sanki piyanoyu süper hızlı çalarmış gibi sallayarak veya titreterek enerjinin saf bir uyarımıdır. Doğru yapılırsa, bu, sinirlerimiz aracılığıyla sorunlu bölgeye büyük miktarda enerji gönderir. Çoğu insan bu hareketi bir karıncalanma hissi olarak hissedecektir.



Enerjiyi söküp atmak

-is tümör tedavisinde kullanılan nadir bir harekettir. Vücudun geri kalan enerjisini güçlendirirken tümörün enerjisini de zayıflatmaya çalışıyoruz.

Sıkı el ve parmaklarla enerjiyi kavrarız ve onu kelimenin tam anlamıyla vücuttan koparıyoruz. Ellerimiz bedenden yaklaşık bir kol mesafesi kadar uzakta olur olmaz ellerimizi sallarız ve yedi kez tekrar ederiz.



enerjiyi sökmek



sallayarak (olumlu)

-is move aynı zamanda pozitif terapi olarak da adlandırılır ve tıpkı önceki prosedürlerden bazıları gibi, birkaç ay önce Bay Domancic tarafından geliştirilmiştir. Onun imza hareketlerinden biridir ve başka hiçbir enerji dengeleme yönteminde bulunmaz. Genellikle tedavinin sonuna doğru sadece enerjiyi yüklemek için değil, aynı zamanda enerjiyi vücudun önüne doğru iterek enerji akışını (nehir) hızlı başlatmak için yapılır. -Denek ayakları bir sandalyeye oturarak, bacaklar düz olarak yapılır. Bacakların yanında duruyoruz ve elleri ve parmakları gererek, ayakların altından başın üstüne doğru hareket ettirerek enerjiyi vücudun önüne doğru itiyoruz. Bütün bunlar vücuttan birkaç santim uzakta yapılır, böylece kazara kişiye çarpmaktan kaçınmış oluruz. Ellerinizi aşağı inerken gevşetin ve yukarı çıkarken gergin parmaklarla hızlıca tekrarlayın. -Enerjinin yukarı itilmesini sağlar, böylece bir dalgıç boruları boşaltırken akışı hızlandırır. Ellerimizi gözlerimizle takip etmek de yararlıdır - başın üst kısmının ötesine kadar.





sallayarak (olumlu)



Bitirici hareketler: musluk

Vücutunuzdaki her hücrenin kendi iç saatine sahip olduğunu hayal edebiliyorsanız, o zaman sistemde her enerji dengesizliği olduğunda o saatlerin senkronize olmadığını hayal edebilirsiniz. Bu saatlerin bazıları çok hızlı çalışacak, bazıları ise biraz geride kalarak genel kaosa katkıda bulunabilecek. Bir biyoterapi tedavisi aldığınızda, sadece vücudunuz için değil, saatler dahil tüm enerji alanınız için oldukça rahatlatıcıdır. Tedavinin sonunda, sırtın arkasındaki son çapraz hareketlerden hemen sonra, üst trapez kaslarına hızlı ama çok güçlü olmayan bir vuruş şeklinde bir şok vererek bu rahat durumdan yararlanabiliriz. -Bütün dahili saatleri bir anlığına durduran gevşemiş sistemde bir şok yaratır. Şok sona erdiğinde, hepsi senkronize bir şekilde birlikte çalışmaya başlarlar.

-is sadece yararlı bir sürpriz değil, aynı zamanda tedavinin sonunu işaretlemek için güzel bir yoldur.



-e dokunun

10.

-e Prosedür

NTüm hareketleri bildiğinize göre, ciddi bir şifacı olmanız için bunları doğru sırayla bir araya getirmeniz yeterli. Bir hikaye gibidir: bir başlangıcı, bir çelişkisi ve bir çözümü vardır. Başla, çalış, bitir.

-e prosedürü:

- Geçiş (açılma) hareketleri
- Değerlendirme
- Tedavi (enerji eklenmesi, enerjinin alınması, gerektiğinde diğer tedaviler)
- Yeniden değerlendirme (gerekirse)
- El sallama (gerekirse)
- Yeniden değerlendirme (gerekirse)
- Geçiş (kapanış) hareketleri
- Bitir/Dokun

Geçiş (açılma) hareketleri

Her zaman önden ve arkadan geçiş hareketiyle başlarız. Bazı durumlarda, sadece bir tarafı yapmak yeterlidir - bu, daha önce birkaç kez tedavi ettiğiniz kişilerde oldukça yaygındır. Görmek [sayfa 49](#) daha fazla ayrıntı için.

Değerlendirme

-e enerji alanını değerlendirmek için değerlendirme yapılır. Tedavi edilecek alanları bulmalıyız. Öğrendiğiniz gibi, enerji alanı her zaman dengede olmalıdır. Alanın her yerinde “top” gibi hissetmeli. Bir dengesizlik olduğunda kendini sıcak, soğuk,

karıncalanma veya basınç (az veya çok) veya diğer duyumlar. Burada belirtmeliyim ki Bay Domancic, tecrübesizlerin yanlış okumalar yapıp yanlış tedavilere yol açacağından korkarak, enerjinin değerlendirilmesine ve hatta hissedilmesine karşıdır. Bununla birlikte, yüksek benlik (veya bilinçaltı) yanlış tedavilerin çoğunu yine de engelleyeceğinden, bu pek olası değildir. - Bay Domancic'e göre aynı bilinçaltı zaten tedaviyi yapacak, bu yüzden endişelenmenize gerek yok. Ayrıca, çağdaş tıbbın modern teşhisine oldukça güveniyor, bu nedenle hastalarının sorunlarının ona ne söylediğine güveniyor. "Baş ağrım var", "diyabetim var" veya "karaciğer kanserim var" yeterince önemli. Çoğu tıbbi bulgularını ona getiriyor. Ayrıca, sonunda ayaklar üzerinde çalışmak, bir tür enerji reeksolojisi aracılığıyla gözden kaçırmış olabileceğimiz tüm alanlara hitap edecektir. Eğer aşına değilseniz, reexology, vücutta değişikliklere neden olmak için deneğin ayakları ve elleri üzerindeki reex (veya tetik) noktalarının (eller, parmak eklemleri veya diğer cihazlar tarafından) manipülasyonudur. Tüm vücut ayağa yansıtıldığı için (omurganın ayağın iç kemeri olması, baş başparmağın olması, ayağın ortasının böbrek olması gibi) bu noktaların manipüle edilmesi ilgili bölgeleri etkileyecektir. vücudun. Bu noktalar hakkında herhangi bir bilgimiz olmadan, biyoenerjiyi tüm ayağa yönlendirerek tüm vücuda hala yardımcı olabiliriz. Reexology hakkında daha fazla bilgi için ilk kitabımı tavsiye ederim: veya diğer cihazlar) vücutta değişikliklere neden olmak için deneğin ayakları ve elleri üzerinde reex (veya tetik) noktaları. Tüm vücut ayağa yansıtıldığı için (omurganın ayağın iç kemeri olması, baş başparmağın olması, ayağın ortasının böbrek olması gibi) bu noktaların manipüle edilmesi ilgili bölgeleri etkileyecektir. vücudun. Bu noktalar hakkında herhangi bir bilgimiz olmadan, biyoenerjiyi tüm ayağa yönlendirerek tüm vücuda hala yardımcı olabiliriz. Reexology hakkında daha fazla bilgi için ilk kitabımı tavsiye ederim: veya diğer cihazlar) vücutta değişikliklere neden olmak için deneğin ayakları ve elleri üzerinde reex (veya tetik) noktaları. Tüm vücut ayağa yansıtıldığı için (omurganın ayağın iç kemeri olması, baş başparmağın olması, ayağın ortasının böbrek olması gibi) bu noktaların manipüle edilmesi ilgili bölgeleri etkileyecektir. vücudun. Bu noktalar hakkında herhangi bir bilgimiz olmadan, biyoenerjiyi tüm ayağa yönlendirerek tüm vücuda hala yardımcı olabiliriz. Reexology hakkında daha fazla bilgi için ilk kitabımı tavsiye ederim: bu noktaları manipüle etmek vücudun ilgili bölgelerini etkileyecektir. Bu noktalar hakkında herhangi bir bilgimiz olmadan, biyoenerjiyi tüm ayağa yönlendirerek tüm vücuda hala yardımcı olabiliriz. Reexology hakkında daha fazla bilgi için ilk kitabımı tavsiye ederim: bu noktaları manipüle etmek vücudun ilgili bölgelerini etkileyecektir. Bu noktalar hakkında herhangi bir bilgimiz olmadan, biyoenerjiyi tüm ayağa yönlendirerek tüm vücuda hala yardımcı olabiliriz. Reexology hakkında daha fazla bilgi için ilk kitabımı tavsiye ederim:

Biyoterapi: 21 Yaşında Bir ŞifaAziz Yüzyıl.

Tedavi

A-er değerlendirme gerçek tedavi gelir. Daima başın üstünden ayakların altına doğru inmelsiniz. Dengesizlikleri nerede hissettiyseniz, en üsttekilerden başlayarak üzerinde çalışılması gereken alanlar bunlardır.

Domancic yönteminde, bu bölgelerin dengesiz olup olmadığına bakılmaksızın hemen her durumda baş, kalp ve ayaklara çalışılması tercih edilir. -ose, her zaman bir tedaviden yararlanan ve tüm enerji alanını olumlu yönde etkileyecek büyük enerji merkezleridir.

Tam bir tedavi için Domancic yöntemini uygulamak gerekli değildir; ancak, bu tedavinin bir milyon insan için işe yaradığı gerçeğini görmezden gelmek zor. Şahsen, ayakta duran birine tam bir tedavi yapabilirim

bir şehir otobüsünde olsa bile, tüm zaman boyunca. Hemen hemen her olası durumda/pozisyonda kısa, hızlı tedaviler yaptım. Ancak tam bir tedavi için yeterli zamanım olduğunda Domancic yönteminin ana unsurlarını dahil etmeyi tercih ederim.

domansik yöntem

Başı/dengeyi tutun

Sol elinizle başın üst kısmını ve sağ elinizle başın arkasını tutarak başlayın. Bu pozisyonu ellerinizle yaklaşık bir buçuk dakika hafifçe gergin tutun. Başın birkaç santim üzerinde dairesel bir şekilde beş veya altı çapraz hareketle bitirin.



Kalbi tutun/temizleyin

Daha sonra kalbin tutulması gelir: sol el önde, sağ el arkada - ikisi de gergin. Bunu da bir buçuk dakika tutun. Sağ elinizle fazla enerjiyi sallayarak bitirin: öznenizin önünde durun ve enerjiyi sağa, sonra le-, tekrar sağa itin ve sonunda onu uzağa doğru çekin ve verin. bu hızlı bir sallamak. Hepsi bu

daha uzak bir dalga ile bir güzellik kraliçesinin dalgasına benziyor. Ve altı kez tekrarlayın.

-e kafa ve kalp kucaklaması yoğun ısı hissi üretecek ikinizde.



ayak tedavisi

Ayak tedavisi için, denek önünüzdeki bir sandalyede ayakları uzatılmış olarak oturur pozisyonda olmalıdır. - Ayakları ilgilendiren    önemli hareket vardır.

 lki için, başınınızın üzerinde yaptığınız çaprazlama hareketlerini tekrarlayın, ancak şimdi bunları ayakların (ayak parmaklarının)  zerinde yaklaşık otuz saniye tekrarlamamız gerekiyor.



Bunu, parmaklarınızı parmaklarınızın üzerinde (veya doğru) mümkün olduğu kadar hızlı sallayarak “piyano çalarak” takip edin. Otuz saniye devam edin. -is hareketi, özenizin ayaklarında, bacaklarında ve hatta omurgasında karıncalanma şeklinde yoğun hislere neden olabilir.



Son olarak, ellerinizi ayak parmaklarınızın üzerinde (veya doğru) aynı bölgede yaklaşık otuz saniye boyunca hafif bir gerginlikle tutun. -Ayrıca ısı hissini de tetikleyecektir.



Konunuz bu alanlar arasında başka tedavilere ihtiyaç duyuyorsa, bunları önceden belirlenmiş şekilde yapın. Önce fazla enerjiyi çıkarın, ardından gerekli enerjiyi ekleyin. Aşağı doğru çalışın. Bu nedenle, boynun bir tedaviye ihtiyacı varsa, kafa ile işiniz bittikten sonra ve kalp üzerinde çalışmaya başlamadan önce tamamlayın. Midenin tedaviye ihtiyacı varsa, bunu kalple işiniz bittiğinde yapın, vb.

sallama hareketleri

Ayaklarla işiniz bittiğinde, olumlu bir tedavi gerekiyorsa, sallama hareketleriyle bitirin - yaklaşık yirmi beş kez. Çok zayıf olması durumunda

bağışıklık sistemi veya kanser, kırk ila -y kez tekrarlayabilirsiniz. Görmek [sayfa 77](#) daha fazla ayrıntı için.

Enerji alanını/musluğu kapatın

Konunuzu ayağa kaldırın (eğer yetenekliyse) ve gerekirse enerjiyi yeniden değerlendirin. A-er, geçiş hareketlerini ve son vuruşu yapın (bkz. [p. 78](#)). - işte bu!



Hızlı bir prosedür

Acil bir durumda veya yeterli zamanın olmadığı durumlarda hızlı bir tedavi yeterli olabilir. -Oturur veya ayakta (her zaman daha çok tercih edilir) pozisyonda yapılabilir. Deneğin yatması gerekiyorsa, bu da kabul edilebilir bir pozisyonudur.

-is en uzun süredir ana rutinimdi:

Elleri çaprazlama alışkanlığıyla başlayın, ardından değerlendirme yapın. Yine başın üstünden ayakların altına kadar her alan x olarak gelir. Her zamanki çapraz eller ve son dokunuşla bitirin.



-is neredeyse Domancic rutini kadar etkilidir, sadece bazı anahtarlar eksik enerji akışını hızlandıran unsurlar. Ancak, alanın kendisini birçok kez dengelemek, enerjinin yeniden borçlu olmaya başlaması için yeterlidir.

Bazen sol eli vücudun önünde yukarı doğru hareket ettirirken aynı zamanda sağ eli omurganın arkasında aşağı doğru hareket ettirmek de doğal enerji akışına yardımcı olabilir. Avuç içlerinizle yönlendirin. Ve altı kez tekrarlayın.

Daha da hızlı bir prosedür

Başta ağrı (baş ağrısı, omuz ağrısı, karın ağrısı ve benzeri) veya rahatsızlık (ishal, kabızlık, basınç) gibi bir sorununuz varsa, yalnızca sorunlu bölgeye konsantre olabilirsiniz, başka hiçbir şeye odaklanamazsınız. Örneğin, bir baş ağrısıysa, başınızı ağrılı bölgelerde bir dakika tutun ve ardından enerjiyi çekin. Her hareketin sonunda ellerinizi sallamayı unutmayın. Ağrı geçene kadar tekrarlayın ve işiniz bitti. Hala geçiş hamleleri ve bir dokunuşla bitirmek tercih edilir. -is herhangi bir vücut parçası için, her yerde ve her zaman çalışır.

11.

psikokinezi

H Hiç ünlü t'ai chi (Taiji) ve Chi Kung (qigong) ustalarının rakiplerine zar zor dokunarak onları alt ettiklerini gördünüz mü? Rakiplerine dokunmayanlara ne demeli?! Evet, oldukça mümkün! -Modern teknolojiye bağlı olarak, YouTube'da düzinelerce örnek görüntüleyebilir veya Bill Moyers'in bu ustalardan bazılarını bizzat ziyaret ettiği Çin gezisinin bazı eski görüntülerini inceleyebilirsiniz. İçlerinden biri, herhangi bir yumruk, itme veya fırlatmaya karşı aynı gücü elektrik çarpması şeklinde tam anlamıyla rakibe karşı çevirerek becerilerini gösterdi. Rakiplerinden/öğrencilerinden bazıları sersemletmeden birkaç metre uzaktaydı! -Yaşlı adam her sabah şafakta parkta antrenman yapıyor. Kişi becerilerini öğrenmek istiyorsa, her gün erkenden ortaya çıkmalı ve ciddiyetini göstermek için üç yıl boyunca onunla pratik yapmalıdır. Bunun üç yılı,

Başka bir usta, rakiplerini daha ona yaklaştırmadan fırlatıp atardı. Birkaç metre ötede, kasları kontrolsüz bir şekilde gevşeyecek veya seçilecekti. Bazıları görünmez bir duvara çarpar gibi diğer yöne iterdi. Yeteneği, diye açıklıyor, chi'nin kullanımında yetkin olmaktan geliyor.

Herkes böyle inanılmaz başarılar sergileyemez. -ose ustaları enerji sanatlarını onlarca yıldır uyguluyorlar. Evrenle böyle bir birliğe ulaşmak için çok disiplin ve konsantrasyon gerekir. Ancak, bazılarımız görünüşe göre öyle doğuyor.

T'ai chi veya Chi Kung'u öğrenmeden çok önce, uzun yıllar boyunca çok fazla çaba harcamadan insanları hareket ettirebildim (psikkinezi gerçekleştirebildim). Hemen hemen herkesin biraz pratik ve konsantrasyonla aynı şeyi yapabileceğine inanıyorum. -e soru neden? Neden birine dokunmadan onu hareket ettiresiniz ki? Tamamen havalı olduğu için mi? Orada inkar yok! Dır-dir

güçlerini göstermek için mi? Bir bakıma evet! Bir mucizeye tanık olursanız, mümin olursunuz, değil mi? Çoğu insan için psikokinezi tam olarak budur: bir mucize. Bir kişinin beyinde bir mucize oluştuğunda, gerçek iyileşme eylemi başlamadan önce bile iyileşme sürecini hızlandırabilir. -e zihin, fırsat verildiğinde kendi “mucizelerini” gerçekleştirebilecek kadar güçlüdür.

-e psikokinezi uygulaması, kişinin bilinçli ve bilinçaltı zihninde iyileşme süreci. Bir kez gerçekleştiğinde, aynı zamanda uygulayıcı ve özne arasında muazzam bir enerji alışverişinin bir işaretidir.

Domancic'in insanları hareket ettirdiğini ve büküğünü ilk kez gördüğümde afalladım! Bunları kendim yapabildiğimi boşver, onu görmek hala inanılmaz ve inanılmazdı! Birçok insan hala böyle şeylerin gerçekten olabileceğine inanmıyor. YouTube psikokinezi videolarımda sürekli olarak bunun nasıl imkansız olduğunu veya bunun tamamen sahte olduğunu iddia eden yorumlar alıyorum. Bazı insanlar hala dünyanın olduğunu düşünüyor. Kaşıkları ve diğer metal nesneleri bükabilen, eski saatleri yeniden başlatabilen, zihin okuyabilen ve diğer inanılmaz görevleri gerçekleştirebilen psişik fenomen Uri Geller, gezegende en çok çalışılan bireylerden biridir. Yine de, birçok insan hala onun sadece bir sihirbaz olduğuna inanıyor.

-İçimizde kırılması zor olan bazı önyargılı fikirler vardır. - şu anda gerçek şeyle kişisel olarak yüzleştğinde iyileşmenin çarpıcı etkilerini yaratan şey. -Ne kadar çok insan böyle olağandışı bir olaya tanık olursa, iman ve şifa o kadar güçlü olur. Bir keresinde, bir t'ai chi gösterisinde 80 kişiyi 30 fit öteden geri çektim. Ellerim göbek deliğimin altında hiçbir hareket yapmadan arkalarında duruyordum. -Hepsi neredeyse aynı anda eğilmeye, hatta geri adım atmaya başladı. -Bunlar sıradan insanlar değildi—birçoğu enerjinin varlığından haberdar olan dövüş sanatları ustalarıydı. Eminim ki, o bir gösteriden sonra, çoğu iman etti!

İyi bir hayal gücünüz ve/veya görselleştirmeniz varsa, psikokinezi yapmak nispeten kolaydır. Bireye değil, enerjiye odaklanmalısınız. -e t'ai chi ustası, diğer kişi ol derdi, yani onu alt etmek için diğer kişiyi hissetmek. Bizim durumumuzda, kimseyi alt etmek zorunda değiliz - sadece güç göstermeliyiz. Diğer kişinin enerjisini “görür” veya “hissederiz” ve ona iter veya çekeriz.

-bir insanı hareket ettirmenin birçok yolu vardır. İtebilir, çekebilir, bükebilirsiniz, vb.

üzerinde.

-e Psikokinezi gerçekleştirmenin en kolay yolu, başınızın önünde durmaktır. denek ve tedavinin en başında çaprazlama hareketlerini bitirdikten sonra, başının veya omzunun (ikisinden birinin) üstüne bakın, ellerinizi omzunun önünde ve yukarısında yatırın ve geriye doğru itin. görünmez enerji Ellerinizi hafifçe germeli ve biraz omuzların arkasına bakmalısınız - sanki elleriniz omuzların önünde veya üstünde olsa bile üst ve arkadaki bölgeyi itiyormuşsunuz gibi. Konunuza hiç dokunmamaya çalışın. İtmeyi görselleştirmelisin. -Görecektir bir şey olmayabilir ama enerjinin orada olduğunu biliyoruz. -e ne kadar görselleştirirsen, kişi o kadar kolay hareket eder.



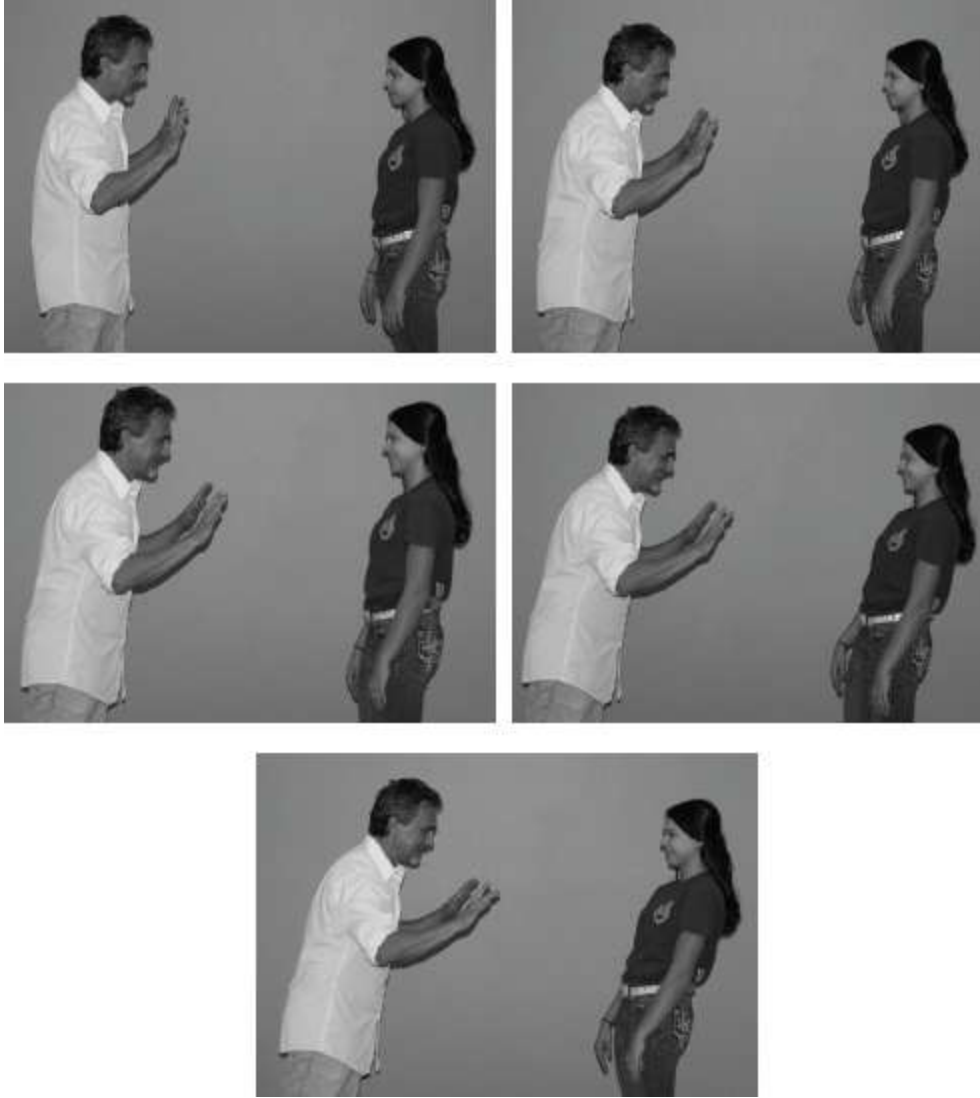
İlk seferde alamayabilirsiniz. Her insanı da hareket ettiremeyebilirsiniz. Aslında, bu oldukça kesin. Tehlikeli enerji alanlarına sahip insanlar

Hareket etmek sağlıklı olanlardan daha kolay olacaktır. Boyut önemli değil. Çoğu zaman, kendimden çok daha büyük insanları, küçük insanlardan daha kolay hareket ettirdim.



Kişinin geriye doğru hareket ettiğini fark ettiğinizde itmeye devam edin. Ellerinizi kulaklarını geçmesine izin verebilirsiniz, ancak itmeye devam edebilirsiniz. -Bu, güçlerinizi gösterdiğiniz, üstünlük algısı ve gerçek iyileşme yeteneği yarattığınız yerdir.

Şimdi yana doğru adım atın ve tek elle itmeye devam edin. -is hareketi bir çekişe dönüşebilir: yan taraftaki kişiyi geçene kadar itmeye devam edin ve yeterince eğilmiş ancak hala ayaktaysa, enerjiyi “yakalayın” ve hareketinizi arkadan çekme hareketine devam edin. onlara. Aynı anda “piyano çalarsanız”, bu çekme kuvvetini artırabilir. Hatta daha da uzaklaşabilir ve konunuzla bağlantınız devam edebilir. -e çekme birkaç metre öteden gerçekleştirilebilir.



En sevdiğim psikokinezi tekniği, müvekkilimin arkasındaki ilk çaprazlama hareketini tamamladığım çekme hareketiyle başlamaktır. -ey beni göremez, bu yüzden telkinlerde bulunduğumu veya onları “hipnotize ettiğimi” söyleyemezler. -ey sadece çekimi hissedin. Çok fazla pratik yaptıktan sonra, aslında enerjiyi kaptığınızı ve onu çekebileceğinizi hissedeceksiniz.



Bir başka favorim de, kişinin ön tarafındaki aurasını keşfetmek ve ona ne kadar ileri gittiğini, genellikle ulaşabilecekleri kadar uzağa gittiğini göstermek. Bu noktada biraz direnç var - tıpkı bir mıknatısla oynamak gibi. Çoğu zaman deneklerim de bu hissi hisseder. Bu noktada “mıknatısın” kenarına bastırıyorum ve bununla onları geriye doğru itebiliyorum.





-e "burun çekme" de favoridir. birkaç santim önümdeki havayı tutuyorum deneğin burnunun ucunu ve yavaşça öne doğru çekin. Tahmin ettiniz - tüm vücutlarıyla ilerliyorlar. Denek için, his genellikle burunda karıncalanma ve tabii ki öne doğru çekilmedir. Özellikle daha küçük, eğlenceli bir kalabalıkta etkilidir.

Bir ders sırasında -enerjiyi nasıl göreceğimi öğrettikten sonra- burun çekmeyi yaptığımda, parmak uçlarımla burun arasındaki bağlantıya dikkat çekmeyi severim, bu da dinleyiciler tarafından yoğun bir şekilde görülebilir. birkaç ayak.

Önce tanıdığınız kişiler üzerinde pratik yapın. Tepkilerine bakın. Ne kadar ileri gidebileceğinizi görün ve hala aurayı hissedin. O aurayı ne kadar uzağa çekebileceğini gör. Yandan da deneyin: kişinin yanında durun ve geriye doğru itin. Auranın da yanlara doğru yayıldığını unutmayın.



Bazı insanlar hareket etmeyebilir veya geri adım atmayabilir. Bazıları geriye veya ileriye doğru eğilir. Bazıları sallanacak. Herkes belli bir dereceye kadar farklıdır. Onlara yaklaştığımda birçok insanın hareket edeceğini veya biraz titrediğini fark ettim - onları hareket ettirmeye konsantre olmaya başlamadan önce bile. bazen bilmiyorum bile

Onları hareket ettirmeyi planlıyorum ama elimde değil - kendiliğinden oluyor. Her iki taraf için de biraz garip!

Psikokinezide mutlak bir yoğunlaşma noktasına kadar ustalaştıktan sonra, bunu birkaç metre veya birkaç metre öteden yapabilirsiniz. Hatta birkaç kişiyi aynı anda taşımayı deneyebilirsiniz.

Sonuçta amacınız bir sihirbazlık gösterisi değil, şifadır. -is sadece bir güç gösterisidir. müminler yaratıyorsunuz. İnsanlarla dalga geçerek iyileşmeyeceğinizi unutmayın. Sevgiyle iyileşirsin.

Psikokinezi yaparken deneyimin amacının sadece bir gösteriden daha fazlası olduğunu burada tekrar belirtmeliyim. - iki taraf arasında o kadar büyük miktarda enerji alışverişı yapılır ki, enerji işçisi onları ele almaya başlamadan önce bazı şifa süreçleri anında başlar. Bu konuda daha sonra.

12.

Biyoenerji Şifa Örnekleri ve

Durum çalışmaları

ben Tüm hastalıkları ve tıbbi durumları karşılık gelen enerji tedavileriyle listelemek neredeyse imkansız olurdu. -e aşağıdakiler karşılaşılabileceğiniz en yaygın sorunlardır. -ey ayrıca, aşağıda listelenmeyen benzer bir görevle karşı karşıya kaldığınızda nasıl ilerleyeceğiniz konusunda size bir fikir verecektir. -bu vaka çalışmaları biraz aşırı olabilir ve her zaman kesin tedaviyi göstermez; amaçları, çok çeşitli sorunları ve bazen şaşırtıcı sonuçlarla nasıl iyileştirilebileceğini göstermektir. -ey sana zihnini her zaman açık tutmayı öğretiyor!

baş ağrısı

Daha önce de belirttiğim gibi, biyoenerji şifası muhtemelen her türlü baş ağrısı için en hızlı ve en güçlü yardımcıdır. Fiziksel bir yaralanma veya ameliyattan kaynaklanmadıkça, baş ağrıları bu yöntemi uyguladıktan sadece birkaç dakika sonra duracaktır.

Ulusal Baş Ağrısı Vakfı'na göre, 45 milyondan fazla Amerikalı kronik, tekrarlayan baş ağrılarından muzdarip ve bunların 28 milyonu migrenden muzdarip. Çocukların ve ergenlerin yaklaşık yüzde 20'si de önemli baş ağrıları yaşar.

- birkaç çeşit baş ağrısı vardır; aslında, 150 tanısal baş ağrısı kategoriler oluşturulmuştur. En yaygın olanları şunlardır: gerilim baş ağrıları, migren, küme baş ağrıları, sinüs baş ağrıları ve karışık baş ağrısı sendromları. Bazıları stresten kaynaklanır; bazıları sıkı kaslardan, bazıları ise diyetten kaynaklanır. Kaynağı belirlemek her zaman kolay değildir; ancak, tedaviler herkes için çok benzer olacaktır. Açıkçası, bazılarınin geleceği savuşturmak için yaşam tarzında değişiklikler yapılması gerekebilir.

baş ağrısı, ancak kısa vadeli etkiler çoğunluk için aynı olacaktır. Çoğu insan bu tedaviye gerçekten iyi yanıt verir ve bazılarında inanılmaz sonuçlar bile görebilirsiniz:

Yirmi yıl önce bir gün ofisime gelip baş ağrılarını tedavi edip etmediğimizi soran bir müşterim vardı. "Neden, elbette yapıyoruz!" Dedim. On altı yaşından beri düzenli olarak bunları aldığını açıkladı. -ey en kötü türdendi: ışığa ve sese karşı aşırı derecede ağrılı - tipik bir migren. O güne kadar rahatlamasını sağlamanın tek yolu, birkaç saat karanlık bir odada saklanmak ve kendisini "döngüsel" hissettiren güçlü ağrı kesici ilaçlar almaktı. O zamana kadar her şeyi denemişti: farklı ilaçlar, farklı klinikler ve farklı doktorlar. Hiçbir şey işe yaramadı. Çaresizdi - alternatif bir tıbbi klinikte duracak kadar çaresizdi. Herhangi bir türde alternatif şifaya inanmıyordu. Kocasını arabasını bile bırakmadı; o çok anti-"hokus-pokus" idi. Tüm tedavi odaları dolu olduğundan, Bekleme odasında kafasına hızlı bir biyoterapi yaptım. Sonuçtan oldukça memnun kaldı. Migreni birkaç dakika içinde durdu. Enerji alanını bu dengeli pozisyonda demirlemek için birkaç kez daha tekrarlamamız gerektiğini söyledim. Kabul etti ve sonraki iki hafta içinde dört kez daha geri geldi. "Artık mümin misin?" Diye sordum. "Kesinlikle!" diye yanıtladı. Kocasından sürpriz bir telefon gelene kadar on yıl geçti. -Karısının artriti için çaresiz bir yardım çağrısının zamanı geldi. O noktaya kadar her şeyi denediklerini söyledi: farklı ilaçlar, farklı klinikler, farklı doktorlar vb.

Migren sorunu üzerinde çalıştıktan sonra neden bir daha uğramadığını sordum. "Bir daha başım ağrımadı!" mutlu bir şekilde cevap verdi. "Tedavilerinizden kimseye bahsettiniz mi?" Diye sordum. "Oh hayır; kimse bana inanmaz!" onun cevabıydı. Bunu çok kez duydum.

Bu son derece iyi bir sonuç gibi görünse de, nadir değildir. Bununla birlikte, neden ortadan kaldırılmazsa çoğu baş ağrısı daha erken geri gelebilir. Stres, kas gerginliğinin en yaygın temel nedenidir ve gıda duyarlılığı hemen arkasındadır. İnanması zor görünebilir, ancak baş ağrılarını portakal suyu, mantar ve hatta buğday gibi yaygın yiyecekler neden olabilir - yalnızca çikolata, kahve veya nikotin gibi daha iyi bilinen suçlular değil.

Tam tedavi:

- Çapraz hareketlerle enerji alanını açın.
- Değerlendirme—enerjiyi her zamanki gibi inceleyin. Başın ve vücudun geri kalanının etrafındaki dengesiz alanları bulun. Çoğu insan baş ağrısının tam yerini gösterecek ve işinizi biraz daha kolaylaştıracaktır, ancak bazen ağrının dengede olmayan gerçek bölgede değil de yakınlarda bir yerde olduğunu göreceksiniz.
- Tedavi—elinizi başın üstünde, sağ elinizi başın arkasında birkaç dakika tutun. Ellerinizi baş ağrısının tam yeri (varsa) üzerinde tutarak bunu takip edin. Bir el ağırlı noktada ve diğer el boyunda da arzu edilen bir seçenektir. Bu noktada, konunuzdan geri bildirim isteyin. Ağrı azalırsa, aynı tedaviye devam edin. Bazı durumlarda çok az da olsa ağrıya neden olan enerjideki bir eksikliktir; bu nedenle, biraz eklemek ağrıyı durduracaktır. Ağrı devam ederse, fazla enerjiyi çekmeye başlayın: başın tepesinden yanlara ve omuzlardan dışa doğru, ardından aynı hareketi farklı bir yolda (arkada veya önde) takip edin, böylece tüm kafa okşadı ve rahatladı. Her geçişte veya en azından her birinde, Fazla enerjiden kurtulmak için ellerinizi kuvvetlice salladığınızdan emin olun. Bunu yanınızda veya arkanızda yapmanız en iyisidir (bkz. [p. 45](#)). Ağrıyı durdurmak için sadece birkaç geçiş gerekebilir. Ancak, tüm rahatsızlık geçene kadar bunu yapmaya devam edin. Bazen, enerji dengedeysen bile ağrı devam edebilir, ancak sadece birkaç dakikalığına.

**Not:* Burada ilk başta ellerin baş üzerinde tutulmasının başka bir amaca hizmet ettiğini belirtmeliyim. Yani kendi enerjimiz öznemizin enerjisiyle karışacaktır. Vücudumuz zaten aynı enerjiye aşına olduğu ve zahmetsizce tuttuğu için fazla enerjiyi atmaya çok daha kolay ve hızlı hale getirecektir. -is bu yöntemin hızının sırlarından biridir.

- Yeniden değerlendirme (gerekirse)—enerjinin dengede olup olmadığını kontrol edin.

- El sallamak (gerekirse)—neden enerji eksikliğiyse. Ayrıca, baş ağrısını yönetmenin yanı sıra başka tedaviler yaptıysanız.
- Yeniden değerlendirme (gerekirse)
- Geçiş (kapanış) hareketleri
- Bitir (çift dokunuşla)



Hızlı tedavi:

Zamanınız kısıtlıysa ve/veya sadece kafanın tedavi edilmesi gerektiğini biliyorsanız hızlı tedaviler yapılabilir.

- Çapraz hareketlerle enerji alanını açın.
- Başın etrafındaki enerjiyi değerlendirin (ağrının tam yerini biliyorsanız bu kısmı atlayabilirsiniz) ve ellerinizi ağrıyan noktalara koyun. Sadece bir nokta varsa, diğer elinizi başın karşı tarafına koyun. Bir veya iki dakika bekleyin. Ağrı durursa, bitirdiniz. Hala oradaysa, fazla enerjiyi çıkarmaya devam edin. Ağrı durduğunda işiniz biter veya şu şekilde biter:
- Geçiş hareketleri
- Enerji alanını/musluğu kapatın



Baş ağrısı için hızlı tedavi

Ağrı

-Bu gezegende yaşamı boyunca şu ya da bu noktada acı çekmemiş tek bir kişi yoktur. Birçok şekil ve biçimde gelir, ancak genel olarak iki kategoriye ayrılır: akut ve kronik. çoğu acı

baş ağrılarını tedavi etmek için kullandığınız yöntemle azaltılabilir veya tamamen durdurulabilir. -e tek fark konumdur.

Elinizi ağırlı noktanın üzerinde veya üzerinde tutun ve bu işe yaramazsa, fazla enerjiyi dışarı çekmeye devam edin. Yine, orta hattan ve ekstremitelere doğru çekin ve/veya doğrudan sahanın dışına çekin, ardından ellerinizi silkeleyin. Uzun (dolu) veya kısa (hızlı) prosedürü uygulayın - hangisi uygunsa. Bazı ağrılar saat yönünün tersine birkaç dalgaya daha iyi tepki verir ve ardından dışarı çekilirken, diğer ağrılar tamamen kavramaya ve sallamaya tepki verebilir. Her insan farklıdır.

Artrit ağrılarının yanı sıra sırt ağrısı, diş ağrısı, tenisçi dirseği, diz ağrısı, kulak ağrısı ve diğer ağrı ve sızıları da bu yöntemle dururdum. Bazı ağrılar çok çabuk geçer, bazıları ise biraz zaman alır. Çoğu zaman, bir ağrıyı tedavi edersiniz ve diğeri de durur. -e sonraki hikaye, biyoenerji iyileşmesinin ne kadar tahmin edilemez olabileceğini gösteriyor:

Amerika Birleşik Devletleri'ndeki ilk yılımda, Florida'nın güneybatısında amcamla birkaç ay kaldım. Tam bir Macar aşçıydı. Bir gün en sevdiğini hazırlarken kırmızı biber bir malzemenin eksik olduğunu fark etti ve beni mağazaya gönderdi. Geri dönerken US-41'de ağır yüklü bir bisikletin yanından geçtim. O kişinin ne kadar çılgın olduğunu düşünüyordum, böyle bir sıcakta binerken, gözümün ucuyla Macaristan'ın kısaltması olan "H" harfini yakaladım. Hızla kenara çektim ve araştırmak için durdum. Yanımdan geçerken, mektubu ve ağır yükü açıkça görebiliyordum. Yüz metre daha sonra, "N'aber ahbab!" diye bağırarak onu kenara çekmeyi başardım. açık Macarca. Gerçekten de Macar olduğu açıktı, onu yeni yapılmış bir yemek için önümüzdeki iki mil boyunca beni takip etmesi için davet ettim. kırmızı biber. Tabii ki karşı koyamadı.

Amcam hemşerisini beslemekten çok mutluydu. Biz lezzetli yemeğin tadını çıkarırken bisikletçi buraya nasıl geldiğini anlattı. Adı Ferenc Maraz'dı ve iki yıl önce Macaristan'dan dünya turu bisiklet gezisine çıkan iki adamdan biriydi. -eir yolculukları onları Avrupa'dan Asya, Avustralya ve Amerika Birleşik Devletleri'nin çoğuna götürdü. - birkaç ay önce farklı yerleri ziyaret etmek ve daha sonra tekrar buluşmak için ayrıldılar. Bize kaç lastiği değiştirmeleri gerektiğini, kaç zorlu dağ geçidine tırmanmaları gerektiğini ve tanıştıkları birçok farklı insanı anlattı. Ayrıca iki yıl boyunca bisiklete yaslanmaktan bileklerinin ağrıdığından şikayet etti.

"Pekala," dedim, "başka bir şey değilse de sana bu kısımda yardımcı olabilirim."

Biyoterapiden kısaca bahsettim ve amcam bakarken enerjisini kontrol etmeye başladım. Ferenc odanın ortasında dururken, alanındaki tüm dengesizlikleri kontrol etmek için etrafından dolaşım. Oldukça fazla sayıda vardı ama ciddi bir şey yoktu - biraz boynunun ve belinin biraz daha fazla çalışması gerekiyordu, ama o kadardı. Ona küçük bir gösteri yapmaya ve ne yaptığımı görmeden onu geri çekmeye karar verdim. Beklemesi için küçük bir uyarıda bulundum ama böyle bir tepki beklemiyordum. Bundan sonrasını en iyi amcamın kendi sözleri anlatabilir:

"Şey, Csongor arkada dururken, ben koltukta ona dönük oturuyordum. - Bir sonraki bildiğim şey, bu adamın gözleri kilitlendi ve dümdüz bir tahta gibi aşağı indi. Hiçbirimiz herhangi bir tepki veremedik. Bir sonraki düşüncem şuydu: Lanet olsun, onun için nereye çukur kazacağız?! Çok uzun bir süre sadece şaşkına döndük. -tr, Csongor ona biraz hokus pokus yaptı ve canlandı ama çok halsizdi. Onu kanepeye koyduk ve uyuyakaldı. Akşam saat 6'ydı. Bir daha uyanacağını sanmıyordum. Ertesi gün sabah 8'e kadar uyudu! Hiçbir şey olmamış gibi kalktı! Kendini bir milyon dolar gibi hissettiğini söyledi ve kahvaltıdan sonra misafirperverliğimiz için bize teşekkür etti. Hayatını kurtarmak için bu çılgın yerden kaçmak istediğini sanıyordum.

Gördüğümüz gibi, bu durum oldukça aşırıydı. Tedavim sırasında birisinin bayıldığı veya neredeyse bayıldığı birkaç kez başıma geldi, ancak bu çok uzun zaman önce genç, atılgan ve deneyimsizken oldu. Bazı insanları çok hızlı öldürmeye ve vücutlarının o anda kaldıramayacağı kadar çok enerji koymaya çalıştım.

Ferenc'in bileklerine gerçekten dokunamasam da, aramızda o kadar muazzam bir enerji alışverişi oldu ki, onun tüm enerji alanı anında bir "x" aldı. O kadar korkutucu bir andı ki, tedavilerimi biraz geri çekmeyi ve rahatlatmayı öğrenmemi istedi.

-Bu pek çok şifacının başına gelmeyebilir ama hatırlanması gereken güzel bir hikaye. Lütfen normal prosedürü takip edin ve fazla ukala olmayın. İyi bir şifacı egoyu kontrol altında tutar.

Sırt/boyun ağrısı

Bunu ayrıca belirtmek zorundayım çünkü sırt ağrısı diğer ağrılardan tamamen farklı bir oyun. -e omurga, merkezi sinir sisteminin bir parçasıdır ve aynı zamanda tüm vücudu dik tutma rolüne sahiptir. Göğüs bölgesindeki kaburgalar tarafından desteklendiğinden en çok boyunda (servikal) ve alt sırtta (bel bölgesi) savunmasızdır. Günümüzün arabada ya da bilgisayar ya da televizyon karşısında oturmak ve egzersiz yapma alışkanlığının azalması boyun ve sırt ağrılarında salgın yaratmıştır. Başımızı biraz öne doğru tutmak boyun kaslarında sonunda ağrıya dönüşen bir gerilim yaratır. Bütün gün elinizde bir bowling topu tuttuğunuzu hayal edin - boynunuzun başınızı desteklemek için yapması gereken şey budur! Gerginlik ve zayıf denge devam ederse, sonunda tüm üst gövde öne doğru eğildiği için beliniz incinmeye başlar. Vücudunuzun herhangi bir kısmı dışarı çıkarsa, geri kalanı sonunda onu takip edecektir. Kötü ayakkabılar da tıpkı egzersiz eksikliği gibi sırt ağrısına yol açar. -bunlar, sırt veya boyun ağrısı yaşamamız için potansiyel olarak yüzlerce nedenden sadece birkaçıdır.

Biyoenerji şifası, boynunuzdaki ve sırtınızdaki bazı ağrıları durdurmanın etkili bir yoludur; bununla birlikte, uzun vadeli ağrı yönetimi için yaşam tarzı değişikliklerine kesinlikle ihtiyaç vardır. Çoğu sırt ağrısı doğası gereği fizikseldir, yani sadece enerji akışı eksikliği değil, kaslar, eklemler, kemikler ve sinirler de etkilenir. - Kayropraktik tedavi, masaj tedavisi, fizik tedavi ve egzersiz gibi fizik tedavilerin kullanılmasını gerektirir. Günlük esneme rutini, t'ai chi, qigong ve yoga, ağırlık kaldırma ile birlikte en sevdiğim arka bakım egzersizleridir. Bunlardan hiçbirini yapmadıysanız, profesyonel bir eğitmenle başladığınızdan emin olun.

On yıl boyunca yerel kültür merkezinde en büyük egzersiz sınıfına sahip oldum, t'ai chi öğrettim. Sürekli olarak 20-25 öğrencisi vardı; sezonda 50'ye çıktı. Çoğunluğu çeşitli sağlık sorunları olan yaşlılardı. Benim için iyi bir çıkış noktasıydı, beni bütün gün bireyleri görmekten uzaklaştırırken, aynı zamanda düzenli şifa pratiğim için de iyi bir reklamdı. Sadece t'ai chi ile ilgili değildi. Sağlıkla ilgili her şeyi düzenli olarak tartıştık: diğer egzersizler, diyet, pozitif düşünme ve benzeri.

Bu derslerden birinin başında, seksenlerinde utangaç bir genç bayan olan Rose bana geldi ve sessizce sırt ağrısı için bir şeyler yapıp yapamayacağımı sordu.

çünkü acıdan zar zor ayakta durabiliyordu ve o gün gerçekten egzersiz yapmak istiyordu. İki yıldan fazla bir süredir hiçbir dersi kaçırmamıştı. Memnuniyetle kabul edeceğimi söyledim ve birkaç dakika ayakta durup duramayacağını sordum. O zamana kadar, öğrencilerin çoğu biyoterapiyi iş başında görmüştü ve çoğu zaten enerjiyi nasıl hissedip göreceğini öğrenmişti (yeni başlayanların bile bunu ikinci derslerinde öğrendiğinden emin oldum). Ancak dersin başlamasına daha birkaç dakika olduğu için hala kapıdan içeri giriyorlardı. Rose'un sırtı üzerinde çalışmayı bitirdiğimde, etrafımda enerji şifası hakkında her türlü soruyu soran bir dinleyici kitlem vardı. Sadece hızlı bir tedavi yaptım (bkz.p. 111), ama acıyı azaltmak ve Rose'un egzersiz yapmasına izin vermek yeterliydi. Aceleyle birkaç soruyu yanıtladım ve sınıfa devam ettim. Görünüşe göre bu yeterli değildi. -e sonuç bazı öğrenciler için o kadar şaşırtıcıydı ki, ertesi hafta, ön kapıdan genellikle sınıfın önünde durduğum noktaya kadar uzanan bir sıra beni bekliyordu! -ey hepsi geri tedavi istedi.

-e talebe en hızlı çözüm, herkese nasıl yapılacağını öğretmektir. ben hepsi bir daire içinde durup ellerini önündeki kişinin boynuna ve sağ ellerini de beline koydular (bkz.p. 110). Onlarla aynı hizada durdum. O andan itibaren, onları tüm prosedür boyunca yönlendirdim. İşe yaradı! Birçoğu, sanki onlar üzerinde ayrı ayrı çalışmışım gibi, inanılmaz ağrı kesici olduğunu bildirdi. Kesinlikle kendimi hareket ettiren enerjiyi hissedebiliyordum. O gün, her dersi bir grup enerji şifası veya bir grup omuz masajı ile bitirdik. O kadar çok gülen yüz görmüyorsun!

Tam tedavi:

- Auranın olağan açılışıyla başlayın.
- Enerjiyi ve dengesiz alanları değerlendirin.
- Başınızı (el üstte, sağ arkada) bir buçuk dakika tutun.
- Kalbi (sol el önde, sağ el arkada) bir buçuk dakika tutun.
- Ellerinizi ağırlı bölgelerin her noktasında birkaç dakika tutun. Herhangi bir değişiklik olmazsa, ağrı geçene kadar enerjiyi önceden belirlenmiş şekilde (omurgadan aşağı ve dışarı; orta hattan uzağa veya dümdüz dışarı) çekin. Enerji akışını uyarmak için ellerinizi omurganın sonunda birkaç kez aşağı doğru çekin.



Grup enerji şifası



- Ayak rutinini yapın (yayın, piyano çalın, tutun).
- Sallamak.
- Kapatma hareketleri ve musluk ile bitirin.

Hızlı tedavi:

- Dengesizliğin olduğu alanları bulun (gerçi çoğu zaman insanlar size tam olarak neresinin acıdığını söyleyecektir) ve birkaç dakika ellerinizi bu bölgelerin üzerinde tutun.
- Herhangi bir değişiklik olmazsa, ağrı duruncaya veya azalıncaya kadar enerjiyi omurgadan aşağıya doğru çekin (ikisini karıştırın).
- Fazla enerjiyi silkelemeyi unutmayın.

**Not:* çoğu zaman boyundaki enerji akışının tıkanması (özellikle!) ve bel, kişinin sağlık sorunlarının ana suçlusudur. Sonuç olarak, hemen hemen tüm hızlı tedavilerime omurga tedavisini dahil etmeyi seviyorum. Açılış hareket ettikten sonra, biraz hızlı başlamak için ellerimi omurgada yukarı ve aşağı hareket ettiriyorum. Bunu elimle boynu, sağ elimle alt sırtını en az otuz saniye tutarak takip ediyorum. -Bu bölgelerdeki enerjiyi uyarır ve bazı durgun akımlarda yardımcı olabilir. Çok zaman almaz ve çok etkilidir.



Sırt ağrısı için hızlı tedavi

Diş ağrısı

Diş ağrısı olan herkes diş ağrısının ne kadar kötü hissedebileceğini bilir. Acı çektiğinde, dünyada acıyı durdurmaktan başka önemli olan hiçbir şey yoktur. Diş hekiminiz kilometrelerce veya günlerce uzakta olabilir. -Piyasada yardımcı olacak birçok ağrı kesici var, ancak o zaman yan etkileriyle uğraşmanız gerekiyor.

başınızı döndürecek, sersemletebilecek veya iç organlarınıza zarar verebilecek olanlar. Biyoenerji iyileşmesinin çoğu diş ağrısını dakikalar içinde durdurabileceğini erken keşfettim. Ne yazık ki size yeni bir diş vermeyecek ama dişçiye giden yolda mutlu olacaksınız!

Bir gün kız arkadaşımın evine uğradığımda, henüz gelişme aşamasında olan bir biyoterapisttim ve hâlâ hareketlerimi çözmeye çalışıyordum. On dört yaşındaki küçük kız kardeşi, bir eliyle çenesini tutarak kapıda karşıladı beni. "Hey, şifacı sensin. Dişimi iyileştir!" yüksek sesle yalvardı. "Eh," dedim, "dişi nasıl iyileştireceğimi bilmiyorum." Karşı çıktı: "Baş ağrısını durdurabileceğini biliyorum - aynısını dişim için yap!" Yalvarmasına karşı koyamadım ve işe yarayacağını düşündüğüm şeyi denedim. Enerjiyi dışarı çıkardım ve fırlattım. Yaklaşık bir dakika kadar aynı hareketi tekrarladıktan sonra gözleri kocaman açıldı. "Gitti! Artık hissedemiyorum! Adamsın!" diye bağırdı. Söylemeye gerek yok, performansımdan çok memnun kaldım ve yeni bir hareket öğrendim.

Hızlı tedavi:

- Elinizi ağrıyan dişin üzerinde tutun (her zamanki gibi biraz gergin).
-Bunun acıyı durdurması çok küçük bir ihtimaldir. Birkaç dakika sonra, enerjiyi kavrayın ve hareketin sonunda elinizi sallayarak dışarı çekin. Ağrı azalana veya tamamen yok olana kadar tekrarlayın. Bu kadar basit!

burkulmalar

Bir burkulma, travma veya verilen eklem hareket aralığının aşılması nedeniyle bir eklem yanındaki bir bağın hasar görmesidir. Küçük bir yaralanmadan ameliyat gerektirebilecek ciddi bir bağ yırtılmasına kadar gidebilir. -e En sık görülen burkulmalar ayak bileği ve el bileğindedir.

En iyi çocukluk arkadaşım bir ultramaraton koşucusuydu. Aynı zamanda ilk deneysel hastalarımın biri oldu. Ben yeni başlayan bir şifacıydım ve arkadaşlarımdan çoğu "bu şeylere" inanmıyordu bile. Heck, ben de buna inanıp inanmadığımdan emin değildim. -Biyoterapi konusunda herhangi bir eğitim almadan önceydi. İlk yarıda geçirdiği bir burkulmadan kaynaklanan ayak bileğindeki ağrıdan şikayet etti.

maraton birkaç hafta önce koş. Acıyı durdurmak için her şeyi boşuna denedi.

Ne yaptığımdan emin değildim ama önce ellerimi ağrıyan noktanın üzerinde tutarak bileğini enerjiyle doldurmaya çalıştım. Bunun beş dakikası yüzündeki sırtmayı arttırmak dışında pek bir fark yaratmadı, bu yüzden enerjiyi ayak bileğinden dışarı çekmeye başladım. Bir anda yüz ifadesi ciddi bir bakışa dönüştü. Ağrısı azalıyordu. Bunun beş dakikası geçti ve gitti. Hayatında başka sorunları olmasına rağmen son çeyrek asırdır ayak bileği ağrısı çekmedi. Ve o zamandan beri iyi bir reklamverenim oldu!

Hızlı tedavi:

- Ayak bileğini iki elinizle birkaç dakika tutun. Ağrı düzeyinde bir değişiklik yoksa, enerjiyi auradan uzağa ve ayak parmaklarına doğru çekmeye devam edin. Bileğinize dönmeden önce ellerinizi sallamayı unutmayın. Ağrı geçene kadar devam edin. Tabii ki, fiziksel bir hasar varsa, ağrıyı tamamen durduramayabilirsiniz, ancak yine de önemli ölçüde azaltabilirsiniz.

Tenisçi dirseği

Tenisçi dirseği yaşamanız için tenisçi olmanıza gerek yok. Öncelikle dirsek bölgesindeki kas ve tendonlardaki tekrarlayan hareket veya zorlamadan kaynaklanan ağrılı bir durumdur. Lateral epikondilit (veya tenisçi dirseği) dış dirsek bölgesini etkiler ve temel olarak tendonların akut veya kronik bir iltihaplanmasıdır.

Doğada daha fiziksel olduğu için biyoterapinin bu acıyı ne kadar iyi azaltabildiğini ve hatta azaltabildiğini her zaman dikkate değer bulmuşumdur. Ancak, neredeyse her zaman çalışır.

Çoğu müşteri olmak üzere sadece birkaç kişiyi tanıdığım bir Noel partisindeydim. Dışçı asistanlarından kurye şoförlerine, şeflerden öğretmenlere hayatın her kesiminden canlı bir kalabalıktı. Misafirlerden biriyle, tüm zamanların en iyi tenisçisinin kim olduğunu tartışırken, birdenbire en sevdiğim müşterilerden biri bir doktor ve karısını getirerek geldiğinde derin bir tartışma yaptım. Müvekkilim, doktorun şipşak sihirli numaralarından birini uygulayıp uygulayamayacağını sordu.

kadın eş. Tesadüfen tenisçi dirseğinden kaynaklanan şiddetli bir ağrısı vardı. A-er ürkek bir kahkaha atarak, onlara tesadüflere inanmadığımı söyledim. Görünen o ki, onlar büyük tenisçilerdi - arka bahçelerinde kendi tenis kortları bile vardı - ve oynayamamak onları öldürüyordu.

Ona hızlı bir tedavi uygularken ne yaptığımı anlatmam toplam beş dakikamı aldı. -e doktor oldukça şüpheciydi, hatta bir şeyler içmek istedi, ama ben onu kalıp izlemeye ikna ettim. Karısının bu kadar kısa bir seansta kolunu ağrısız bir şekilde düzeltebildiğine inanamadı. Partinin sonuna kadar bana her türlü soruyu sormasını güçlükle engelleyebildim. Karısı, önümüzdeki iki hafta içinde, tam iyileşme için bazı masaj terapisi ve baskı noktası terapisini içeren birkaç seans daha aldı.

Bahsetmeye değer başka bir olay: Kuyu suyu sistemim için düzenli olarak tuz dağıtan 30 yaşındaki bir komşum, minibüsünden 80 kiloluk torbaları boşaltıp boşaltamayacağımı görmek için kapımı çaldı. -Bu benim için alışılmadıkty çünkü kaslı, eski tekvando şampiyonu mükemmel durumdaydı. Dirseğinde şiddetli bir ağrı olduğundan ve son birkaç haftadır ağır bir şey kaldıramadığından şikayet etti. Doktorlara gitmiş ve ağrı kesiciler, masajlar, ısıtma jelleri, soğutma jelleri denemiş ve "adın siz" demişti. Bir çanta almaya çalışmadan önce, sihrimi denemesini önerdim. Daha önce görmüştü, ama sadece bir partide, kız arkadaşını birkaç kişiyle birlikte onlara dokunmadan geri çektiğimde. "Bir şeyler yapabileceğini biliyorum, ama bu senin için çok fazla" dedi. Konuyu tartışmak yerine, Sadece dirseğini tuttum ve tedaviye devam ettim. Beş dakikadan kısa bir süre içinde ağrısından kurtuldu. "Dostum, buna inanamıyorum!" şaşkın bir yüzle bağırdı. "Hiçbir şey hissetmiyorum!" kolunu her yöne hareket ettirirken devam etti. "İyi" dedim. "Artık minibüsü kendin boşaltabilirsin!" Bugüne kadar, 80 kiloluk çantaları yalan söylemekten kaçınmak için her şeyi yapacağımı söyleyerek benimle alay ediyor. Ancak o zamandan beri ağrısız.

Hızlı tedavi:

- Bir elinizle dirseği, diğer elinizle dirseğin içini birkaç dakika tutun. Nadiren, tutarken ağrı biraz azalabilir. Enerjiyi önkoldan aşağı ve dışarı çekerek takip edin.

auranın dışında sallayarak. Ağrı geçene kadar tekrarlayın. Bu kadar basit!

bursit

-e bursa, kasların ve tendonların kemikler üzerinde kaymasına yardımcı olan bir zardaki kayganlaştırıcı sinovyal sıvıdan oluşan küçük bir torbadır. -Vücutta 150'den fazla var. Kişi isimsiz kaldığında, bursit adı verilen ağrılı bir duruma yol açar. -Sürekli hareket bölgeyi ağırlaştırır, kasları sertleştirir ve tedaviyi zorlaştırır.

Geçenlerde omuzlarıma masaj yapıp yapmadığım soruldu. Orta yaşlı bir beyefendi kollarını hareket ettirmekte zorlanıyordu. -e Bazı hareketlerde ağrı o kadar şiddetliydi ki umutsuzluğa düşüyordu. Mühendislikten golf ve tenis oynamaya kadar mutlu bir şekilde erken emekliliği aniden durdu. Memnun oldum ama onu muayene ettiğimde masajın beklemesi gerektiğini söyledim. Bursit olduğundan, ona biraz biyoterapi deneyecektim. Ne hakkında konuştuğum hakkında hiçbir fikri yoktu ama ona yardımcı olacak her şeyi yapardı (enerji şifasına yeni başlayan çoğu insan tarafından ortak bir yanıt). İlk seansta ellerimden gelen tüm sıcaklığı ağrıyan omzunda hissedince gözleri büyüdü. Fazla enerjiyi atmaya başladığımda, duygu serinliğe ve sonunda neredeyse ağrısız bir sakinliğe dönüştü. Yine de, şüpheciliği ancak ona benim de bir mühendis olduğumu söylediğimde ve kuantum fiziği aracılığıyla enerjinin gerçekten nereden geldiğini açıkladığımda gitti! İlk golf oyunu için yeterince cesur olmadan önce tedaviyi beş kez daha tekrarladık. Birkaç seans sonra o da tenis oynamaya başladı.

Hızlı tedavi:

- Omuzu (veya bursitin olduğu yeri) iki elinizle tutun ve birkaç dakika ısıtın. Enerjiyi iki elinizle omuzdan, kollardan aşağı ve ellerden dışarı çekin. Ellerinizi auradan uzaklaştırın ve ağrı geçene kadar tekrarlayın. Kalıcı sonuçlar için beşten fazla seans tekrarlamanız gerekebilir.

Artrit

Kelimenin tam anlamıyla eklem iltihabı anlamına gelen artrit, şu veya bu şekilde en az 40 milyon Amerikalıyı etkiler. -En yaygın olanları romatoid artrit ve osteoartrit olmak üzere 100'den fazla farklı artrit tipi vardır. Sadece eklemler değil, kemikler, kaslar, tendonlar, bağlar ve hatta iç organlar gibi diğer önemli yapılar da etkilenebilir.

Herhangi bir hastalığın, özellikle artritik ağrının uzun süreli tedavisinde sağlıklı bir alkali diyetin ve egzersizin önemini yeterince vurgulayamam.

Birkaç yıl önce, Domancic ile son karşılaşmamın ardından eyaletlere döndüğümde, yeni bilgilerimi bir grup ortamında denemek için can atıyordum. Kasabaya döndüğümü ve her cuma akşamı biraz şifa ile birlikte ücretsiz dersler vereceğimi duyurdum. Ayrıca yerel sağlık dergisi için Slovenya deneyimim hakkında bir makale yazdım, bu da epey ses getirmeye yetti. İlk cumartesi gecesi güzel bir kalabalık vardı. İlk dersten sonra, her bir birey üzerinde birkaç dakika çalışmaya başladım. Herkes bu "yeni" tedaviyi denemek istediğinden gerçekten zamanımı alamadım. Küçük yaşlı bir kadın uzun süre sabırla oturdu. Gelip bana onu neyin rahatsız ettiğini söylemesini istedim. Yavaşça ayağa kalktı ve bana sessizce eklemlerinde artrit olduğunu ve onu en çok dizlerinin rahatsız ettiğini söyledi. Enerji şifası ile ilk karşılaşması olduğu için dersten çok keyif aldı. Tedavi başladığında sakın sesi değişti ve ağrıyan dizlerinde bir sıcaklık hissetmeye başladı. "Vay canına, ellerin yanıyor!" dedi. "Hep böyleler mi?!" şaşkınlıkla sordu. "Elbette," dedim şakayla. "Seni eve götürebilir miyim?" diye sordu. şimdi, bu, genellikle gülümseyip "hayır" dediğim yaygın bir soruydu.

-e tedavi onu tatmin etti. Ayağa kalktı ve yürümeye başladı

etrafında, acıyı hissetmeye çalışıyordu ama orada değildi. Kocaman bir gülümseme ve beş dolarlık bahşiş aldım.

-e haftaya birkaç arkadaşıyla geri geldi. -hepsi dinledi

ders verdi ve sonra sabırla şifa sıralarını bekledi. Kalkma sırası kendisine geldiğinde, bu tür bir tedaviye ihtiyacı olmadığını söyleyerek elini salladı. hayrete düştüm! "Neden?" Diye sordum. "Geçen hafta onu sevdim." "Hala yapıyorum," diye yanıtladı, "ama artık buna ihtiyacım yok!" Bunun üzerine kalktı ve

dans etmeye başladı. "Harika hissediyorum! Arkadaşlarım da seni deneyebilsin diye yeni döndüm. Artı, beş dolarlık banknotlarım bitti!"

Tam tedavi

- Enerji alanını açın
- Başınızı bir buçuk dakika tutun, sonra dengeleyin
- Kalbi bir buçuk dakika tutun, ardından temizleyin
- Ağrılı bölgelere konsantre olun. Sıcaklarsa (veya olanlar için), olumlu bir tedavi olmamalıdır. Elinizi birkaç saniye üzerlerinde tutabilirsiniz, ancak genel olarak fazla enerjiyi atmanız gerekir. Alan soğuksa, elinizle yaklaşık bir buçuk dakika ısıtmaya devam edebilir, ardından tekrar fazla enerjiyi atabilirsiniz. Tedavinizin etkilerini görmek için işiniz biter bitmez hastanızdan etkilenen eklemi veya bölgeyi hareket ettirmeyi denemesini isteyebilirsiniz.
- Artritlik ağrıların çoğunda pozitif tedavi uygulanmaz.
- Aurayı kapatın ve öğesine dokunun.

Etkilenen bölgede daha az sıcaklık ve ağrı olan kronik bir artrit evresi durumunda, kalbi tutarak yaklaşık bir buçuk ila iki dakika boyunca ısınmayı ekleyebilirsiniz. Hatta yirmi beş ila otuz kez o ekstremiteye pozitif tedavi uygulayabilirsiniz. Ağrı varsa fazla enerjiyi atın. Her zamanki ayak terapisi ve vücuda pozitif terapi (sallayarak) şeklinde bitirin.

Hızlı tedavi

- Enerji alanını açın (daha kısa tedavi için bu kısmı atlayabilirsiniz)
- Ağrılı bölgeyi birkaç saniye (sıcak veya sıcaksa) veya bir dakika (düzenli veya soğuksa) tutun, ardından fazla enerjiyi atın. Bu noktada çoğu insan, ağrının azalmasıyla birlikte soğuma veya serinlik hisseder - bu, enerji alındığında yaygın bir duygudur. Ağrı geçene kadar devam edin.
- Enerji alanını kapatın (atlanabilir)

Donmuş omuz

Bunu bir önceki bölüme dahil edebilirdim, ancak donmuş omuzun artrit dışında birçok nedeni olabilir. Donmuş omuzun tıbbi adı olan yapışkan kapsülit, omuz eklemi çevresindeki bağ dokusunun adsız ve sert hale geldiği, hareketi kısıtladığı ağrılı bir durumdur. Yaralanma, kalp hastalığı, diyabet veya başka herhangi bir durumdan kaynaklansın, donmuş omuz eğlenceli değildir. -e kronik ağrıya genellikle huzursuz uyku eşlik eder, ayrıca yorgunluk ve depresyona neden olur.

Donmuş omuzları tedavi etmede büyük başarı elde ettim; gerçi çoğu zaman bioenerji tedavilerini çeşitli masaj terapileri ve aktif germe ile uyguluyorum.

Dr B.'nin ertesi Pazartesi günü omuz ameliyatı olması planlandı. Dayanılmaz bir acı çekmeden kolunu yüzde 30'dan fazla tutamıyordu. Karısı komşulardan onlara nasıl yardım ettiğimi duydu ve kocasını biyoenerji terapisini denemeye ikna etti. -ey bu noktada kaybedecek hiçbir şeyi yoktu. Cuma öğleden sonraydı ve o haftanın son müşterisiydi. A-er ne yaptığımı açıkladım, her zamanki enerji tedavime devam ettim. Dr. B., enerjiyi hemen, zihnine bir umut tohumu eken hoş bir sıcaklık ve biraz karıncalanma şeklinde hissetti. Fazla enerjiyi üzerimden çekerken, o tam bir inanandı. Tedaviye biraz psikokinezi bile ekledim - tıp uzmanlarını şaşırtmak için en sevdiğim hareket - bu, kolu kendi kendine hareket etmeye başladığında davaya daha da yardımcı oldu. Tam etki için sadece birkaç tetik noktasına basmak zorunda kaldım. Dr. B., ilk ziyaretinden sonra kolunu tam hareket aralığının neredeyse yüzde 75'ine ayarlayabildi. Sonuç olarak, ameliyatını iptal etti ve tamamen iyileşene kadar tedaviyi birkaç kez daha tekrarladı.

En sevdiğim tedavilerden biri, yaklaşık bir yıl önce Florida'da bir konferansta bir kadın bana yaklaştığında oldu. Ünlü Warm Mineral Springs'te şifalı bir tatilde olan bir Kanadalıydı. Kolunu iki yıldan fazla bir süre kalçalarından geçirememekten şikayet etti. Dersten hemen sonra onu tedavi etmek için dairesine uğradım. İyi arkadaşı, yalnızca birkaç dakikalık enerji tedavisinden sonra kadının kolunun neredeyse omuz yüksekliğine kaldırılmasını ve ardından beş dakikalık basınç noktası tedavisinin ardından neredeyse tam hareket aralığına yükseltilmesini izliyordu. -e arkadaşım

işimiz bittiğinde şaşırımış ve neredeyse korkmuştuk. Biyoenerji şıfasının gerçek olduğunu ve bir tür şeytanın işi olmadığını çılgınca açıklamak zorunda kaldım! -e bir hafta sonraki tedavi, kadının yüzde 100 hareket açıklığı yaşaması için yeterliydi. Kalıcı sonuçlar için prosedürü birkaç kez daha tekrarladık. (resimlere bakın [p. 121.](#))



Tam tedavi

- Nesnenizin kolunu ne kadar uzağa götürebileceğini kontrol edin

- Enerji alanını açın
- Başı/dengeyi tutun
- Boynu hoş ve sıcak hissedene kadar yaklaşık bir dakika kadar tutun.
Geri bildirim isteyin. Ağrıda artış yoksa ağrıyan omzu tutmaya devam edin. Ellerinizi omzunuzun etrafına sarın ve yaklaşık iki dakika orada tutun. Tekrar geri bildirim isteyin. Ağrıda azalma varsa, gerektiği kadar daha uzun süre devam edin. Durumda bir değişiklik yoksa, enerjiyi kollardan aşağı doğru çekerek vücuttan uzaklaştırmaya devam edin. Omuz yüzeyinin tamamını kapladığınızdan emin olarak birkaç kez tekrarlayın. Şimdi konunuzdan kolu tekrar tutmasını isteyin. Farkı not edin!
- Kalbi tutun—temizleyin
- Bir dokunuşla enerji alanını/nish'i kapatın

Hızlı tedavi

- Enerji alanını açın
- Omuzlar (tam tedavideki adımı izleyin)
- Enerji alanını kapatın

Kalıcı sonuçlar için tam veya hızlı tedavi en az beş kez tekrarlanmalıdır. Haftada bir veya derseniz her gün yapabilirsiniz - tedaviler arasında ne kadar az zaman kalırsa o kadar iyidir.

Karpal tünel Sendromu

Median tuzak nöropatisi veya karpal tünel sendromu, bilekte median sinire baskı yapmasından kaynaklanan ağrı, uyuşma ve diğer semptomlara neden olur. Bileğin tekrarlayan hareketinden veya diğer genetik veya çevresel faktörlerden kaynaklansın, elin yanı sıra başparmak, işaret parmağı, orta ve yüzük parmaklarını etkiler. Kalıcı sinir hasarını önlemek ve ağrıyı hafifletmek için geleneksel tedavi bilek ateli takmak veya kortikosteroid enjekte etmektir, ciddi vakalarda ise ameliyat önerilmektedir.

O sırada çalıştığım kapsamlı sağlık ofisinde, ofis müdürü günlerce bilek ağrısından şikayet etti. Eline bakma fırsatı bulamadan ona karpal tünel sendromu teşhisi kondu. İle

sonra ağrıyı biraz azaltan bir bilek ateli takıyordu ama bu onun iyi yazmasını engelledi ve ofis işlerini zorlaştırdı. Ona her gün birkaç dakika ara verdiğimde tedavi edeceğime söz verdim. Sadece bir tedaviden sonra ateli çıkaracak kadar iyi hissetti, fi-h seansından sonra ağrısının olmadığını açıkladı. Tedaviyi haftada bir, daha sonra geri dönmesini önlemek için ayda bir tekrarladık. Ayrıca ona her gün yapması gereken bileğini esnetmek ve esnetmek için egzersizler verdim. Söylemeye gerek yok, o ofiste kariyerimin geri kalanı için iyi bir reklamdı!

Hızlı tedavi

- Öznenin elini ellerinizin arasında tutun—avuç içi avucunuzda, diğer eliniz avucunuzun içinde ve birkaç dakika ısıtın.
- Ön kolun ortasından başlayarak, elden aşağı ve parmaklardan dışarı doğru enerjiyi çekin – her zaman olduğu gibi, elinizi auranın dışında sallayarak.
- Ağrı azalana veya tamamen geçene kadar tekrarlayın.

Böbrek taşı

Böbrek taşı (veya böbrek taşı), böbreklerde idrardaki minerallerden oluşan küçük bir kristal "taş"tır. Çoğunlukla erkekleri etkileyen ağrı, üretere sıkışan daha büyük taşlardan (burada milimetreden bahsediyoruz!) kaynaklanır. - belde, kaburgaların hemen altında, karında veya kasık bölgesinde spazmlara ve ağrıya neden olur. Birkaç dakikadan bir saate kadar sürebilir ve ciddi vakalarda mide bulantısı, ateş, kusma ve idrarda kana neden olur. Modern tedaviler arasında güçlü ağrı kesiciler bulunurken, ciddi vakalarda ameliyat veya şok dalgaları ile taşların kırılması gerekir.

Birkaç hafta önce kuzenim birkaç günlüğüne ziyarete geldi. Onu yıllardır görmediğim için, ona daha büyük bir ayı çığlığıyla karşılık verdiği büyük bir ayı kucaklaması vermeye çalıştım! Böbrek taşlarından o kadar çok acı çekiyordu ki zar zor ayakta durabiliyordu. Yıllarca süren kötü beslenme alışkanlıkları (meyve, sebze nelerdir?) ve yüksek alkol tüketimi sonunda onu yakalamıştı. "Ah, senin sihriye ihtiyacım var!" ilk sözleriydi.

Tüm enerji alanını kontrol edebilmek için önümde durmasını sağladım. Yeterince dengesizliklerle doluydu ve leböbreği kelimenin tam anlamıyla bana ateş püskürüyordu. Ondaki gelen ısıyı hissetmek kolaydı. Bölgeyi birkaç dakika daha ısıtmaya devam ettim ve ardından enerjiyi çekmeye devam ettim, bunu bir serinlik hissi ve ağrı azalması izledi. Daha az acı hissetmekten mutluydu ama işimiz bitmedi. Sonraki birkaç gün içinde, üretimin gevşeyip taşın geçmesine izin vereceğini umarak enerjiyi hareket ettirmeye ve bölgeyi dengelemeye odaklandım. Ayrıca ona “en üst düzey enerji artırıcı egzersizi” öğrettim (bkz.p. 230), sonraki iki gün boyunca aralıklarla birlikte çalıştık. Taşın ne zaman geçtiğini bilmiyorum ama ziyareti sona erdiğinde tamamen ağrısızdı. Hatta onu kendi yetiştirdiğim ananasımı denemeye ikna ettim ve - nefesini tuttum - yarım bardak sebzeli smoothie!

Hızlı tedavi

- Enerji alanını açın
- Alanı dengesizlikler açısından inceleyin
- Ağrılı bölgeyi (bir el böbreğin arkasında—kaburgaların tam altında—diğeri vücudun önündeki ilgili bölgede veya diğeri elin yanında) birkaç dakika tutun, ısıtın. .
- Enerjiyi dümdüz dışarı çekin; saat yönünün tersine çevirin ve ardından dışarı çekin; ya da vücudun yanından aşağı doğru çekin ve ardından auranın dışına çıkarın.
- Ağrı azaldığında, aurayı tekrar kontrol edin
- Her zamanki gibi bitirin

Lupus

Lupus'un bir zamanlar bir kurdun ısırmasından kaynaklandığına inanılıyordu, bu yüzden hayvanın Latince adı olan adını aldı. -Sistemik bir otoimmün hastalık vücudun herhangi bir bölümünü etkileyerek doku hasarına ve iltihaplanmaya neden olabilir. Lupus en çok sinir sistemini, kalbi, eklemleri, akciğerleri, kan damarlarını, böbrekleri, karaciğeri ve cildi rahatsız eder. İyileşme dönemleri ve ardından remisyon ile şiddetle tahmin edilemez. Lupus çoğunlukla kadınları etkiler ve kardiyovasküler sistemi etkilerken ölümcül olabilir.

Modern tıp bunu immünosupresanlarla tedavi eder; ancak bunun tedavisi yoktur.

S., aşırı ağrı nedeniyle kısa kesilen ve daha sonra lupusun neden olduğu teşhis edilen bir modelleme kariyerinin ardından ciddi bir iş kadınıydı. Onunla tanıştığımda görece kısa aralıklarla gerçekleşen ağrısız olduğunda dans etmeyi ve partileri severdi. Beni sırt ağrısını başarıyla tedavi ettiğim komşusundan duydu. Harika bir kadındı - iyi konuşulan, zarif hareketlerle ve gerçek altmış yaşındaki yaşından en az on yaş daha genç görünüyordu. Ancak alevlenmeleri sırasında hayatı perişandı; o kadar kötüydü ki acıdan yatağından çıkmak istemiyordu.

Aradaki farkı anlaması için ona en az yarım düzine kez biyoenerji şifası uyguladım. Yavaş bir süreçti ama buna değdi. Onuncu tedaviden sonra, kas gevşemesini hızlandırmak için ona masajlar da vermeye başladım. Ağrısı kontrol edilebilir hale geldiğinde, kaslarını güçlendirmek için egzersizler verdim ve diyetinde değişiklikler önerdim (bu bölümün ilerleyen kısımlarında tartışılan fibromiyalji prosedürüne çok benzer bir tedavi). Sonunda, altı ay sonra hiçbir semptomunun olmadığını söyleyebildi. Dansını tekrar görmek harikaydı!

Tam tedavi(lokalize ağrı alanlarıyla karşılaşmadığınız sürece burada kısayol yok)

- Enerji alanını açın
- Enerji alanını inceleyin
- Başı üç dakika tutun—dengeleme
- Kalbi bir buçuk dakika tutun—temizlik
- Genel olarak, omurgadan başlayarak tüm sorunlu bölgeleri ısıtarak pozitif tedavi yapmanız gerekir. Üst omurgayı ellerinizle tutun, bir dakika ısıtın; sonra alt omurgada tekrarlayın. Omurga üzerinde en az 30 pozitif yapın (enerjiyi yukarı itin). Kolların diğer tüm sorunlu bölgelerini birer birer birer dakika ısıtın (eller, dirsekler vb.), ardından kollara yaklaşık yirmi kez pozitif terapi uygulayın. Aynısını kalçalar, dizler, ayak bilekleri ve ihtiyaç duyulan her yerde yapın, ardından bacaklarda pozitif terapi yapın. * *Önemli Not:* süje, kontroller sırasında acı çekiyorsa, konuya konsantre olun.

karşısında; ısınmadan sonra, ağrı kesiciye ulaşılan kadar fazla enerjiyi alın. Böyle zamanlarda pozitif terapiyi atlamalısınız.

Alanı kapatıp dokunarak bitirin.

- Ayak/açma, piyano çalma, tutma
- En az kırk ila -y kez pozitif terapi
- Enerji alanını/musluğu kapatın

PMS

Her on kadından sekizini etkileyen adet öncesi sendromu, doğası gereği hem duygusal hem de fiziksel olabilen bir belirtiler topluluğudur. Çoğu kadın biraz şişkinlik veya göğüs hassasiyeti yaşasa da, birçoğu günlük yaşamlarını etkileyecek kadar şiddetli ağrı ve rahatsızlık hisseder.

— en az ayda birkaç gün.

Biyoenerji iyileşmesiyle uğraşmaya başladığımda hala üniversitedeydim. O zamanlar, insan enerji alanlarıyla ilgili her şeyi ve her şeyi yiyip bitiriyordum.

Tam baskı noktaları ile ilgili bir kitap okurken bir bayan arkadaşım PMS'den şikayet ediyordu. Alt karın ağrısından neredeyse gözyaşları içindeydi.

Biyoterapi konusunda yardım teklif ettim ama o bunu denemekte isteksizdi. O

zamanlar pek çok insan şifa fikrine açık değildi. Ancak, henüz kimse üzerinde denemediğim bir baskı noktası terapisini denemeyi kabul etti. Kitapta

önerildiği gibi iç ayak bileği kemiği ile topuk arasındaki noktayı yarı yolda buldum ve beş dakika sonra o bölgeye nazikçe masaj yapınca ağrısı hafifledi.

Bu başarısından dolayı "sihrimi" denemeyi de kabul etti. Onun durumu için ne yapacağımdan emin olamadığım için doğaçlama yapmak zorunda kaldım. ama

sihir işe yaradı. Acısı yok oldu ve ilk mutlu üniversite müşterim oldu. Çok geçmeden kampüsteki kızlar arasında çok popüler oldum!

Tam tedavi(PMS için uzun süreli tedavi)

- Enerji alanını açın
- Aurayı inceleyin
- Başı/dengeyi tutun
- Kalbi tutun/temizleyin
- Sırtta olumlu muamele (enerjiyi yukarı çekerek) yirmi beş kez

- Bir el alt sırtta, diğeri rahim üzerinde (dokunarak veya dokunmadan). Üç ila dört dakika ısıtın (enerji ekleyin).
 - Rahim üzerinde yaklaşık bir dakika “piyano çalın”
 - Ağrı devam ediyorsa enerjiyi dışarı çekin.
 - Ağrı yoksa enerjiyi dengeleyin
 - Ağrı yoksa ayak ve pozitif terapi yapın (sallayarak)
 - Ağrı varsa çekme hareketlerinden sonra enerjiyi kapatabilirsiniz.
-
- Enerji alanını/musluğu kapatın

Hızlı tedavi(hızlı ağrı giderme prosedürü)

- Enerji alanını açın
- Bir el alt sırtta, diğeri rahim üzerinde (dokunarak veya dokunmadan). Üç ila dört dakika ısıtın (enerji ekleyin). Ağrı azalırsa, bitirdiniz. Hala ağrıyorsa, normal prosedürle enerjiyi dışarı çekin.
- Enerji alanını kapatın

prostat sorunları

“Koruyucu” veya “koruyucu” anlamına gelen Yunanca bir isim verildiğinde, prostat sağlıklı durumdayken cevizden biraz daha büyüktür. İşlevi, sperm hacminin yarısı ila dörtte üçünü oluşturan süt beyazı alkali bir sıvı salgılamaktır. Ayrıca boşalma sırasında meni dışarı atılmasına yardımcı olan düz kaslar içerir. -e prostat problemlere karşı bağışık değildir. Adsız olabilir, büyütülebilir ve diğer şeylerin yanı sıra kansere maruz kalabilir. Bu sorunların çoğu yaşlı erkeklerde ortaya çıkar, ancak daha genç yaşlarda da ortaya çıkabilir.

Orta yaşlı bir adam olan John, seminerlerimden birinde öğle yemeği molası sırasında prostat büyümesinden şikayet ederek yanıma geldi. İdrar yapmakta güçlük çekiyordu ve günün herhangi bir saatinde yaşadığı sık ağrıları vardı. Ayrıca cinsel ilişki ve buna bağlı psikolojik sorunlarla da sorunları vardı. Yanında bir bayan arkadaşı vardı ve ders sırasında yardım istemeye utanıyordu, bu yüzden onunla başka bir gün için randevu ayarladım.

İlk seansta, üzerinde çalışırken birkaç santim öteden sıcaklık ve karıncalanma hissetti. Ancak dördüncü veya beşinci seansa kadar durumunda herhangi bir iyileşme olmadı. Bioenerjetik tedaviyi her hafta toplam on seans tekrarladık, ta ki hiç rahatsızlık hissetmeyene kadar. Son seansımızdan birkaç gün önce bir kısa mesaj aldım: "İşe geri döndüm! -anks, John ;)"

Tam tedavi

- Enerji alanını açın
- Başı/dengeyi tutun
- Kalbi tutun/temizleyin
- Sırtta yaklaşık yirmi beş kez olumlu muamele
- Bir elinizi sırtın alt kısmına, diğerini öndeki mesanenin altına yerleştirin (çok utanç verici veya ulaşılması zorsa, eli birkaç santim uzakta tutabilirsiniz) ve yaklaşık beş dakika ısıtın. **Not:* Sorun sperm sayısının az olması (prostatla alakası yok) ise aynı ısınmayı testisler için de yapabilirsiniz. ***Ayrıca not:* İktidarsızlık için aynı tedavi.
- Ağrı varsa, ağrı geçene kadar enerjiyi dışarı çekin.
 - Ayakları çaprazlama, "piyanoyu çal", basılı tutun
 - El sallamak
 - Enerji alanını/musluğu kapatın

Hızlı tedavi

- Enerji alanını açın
- Bir elinizi sırtın alt kısmına, diğerini ön taraftaki mesanenin altına koyun ve yaklaşık beş dakika ısıtın.
- Ağrı varsa, ağrı geçene kadar enerjiyi dışarı çekin.
- Enerji alanını kapatın

kısırlık

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre infertilite, 12 ay veya daha uzun süre düzenli korunmasız cinsel ilişkiden sonra klinik gebelik elde edilememesiyle tanımlanan üreme sistemi hastalığıdır. Nedenler (her iki cinsiyet için) DNA hasarı, genetik faktörler, diyabet, tiroid

bozuklukları, adrenal hastalık, sigara, toksinler vb. Ayrıca kadın kısırlığına Fallop tüpündeki problemler, enfeksiyonlar, yumurtlayamama, fazla kilolu veya zayıf olma ve ileri yaş neden olabilir. Erkeklerde düşük semen kalitesi, düşük sperm sayısı, testis bozuklukları, hormon dengesizlikleri, tıkanıklıklar, ilaçlar, endokrin sorunları, radyasyon, enfeksiyon ve diğer sebeplerden kaynaklanabilir. Dünya nüfusunun yaklaşık yüzde 10-20'si gebe kalmakta zorluk çekebilir. Soruna bağlı olarak, birçok farklı tedavi mevcuttur.

Son 20 yıldır ara sıra kısırlık sorunları ile çalışıyorum. Ancak kısa bir süre sonra beş farklı çift benden yardım istedi. - hepsi geleneksel tıbbi denemişti (ve bazıları hala deniyordu) ama boşuna. -Bu bana onların koşullarında benzerlikler bulma ve neye konsantre olmam gerektiğine dair bazı sonuçlar çıkarma şansı verdi. Bu vakaların her birinde, kısırlık kadınlara ilgiliydi. Enerjilerinin mükemmel bir dengede olduğunu hissetmeden önce iki aydan fazla üzerinde çalıştım. (-is de yavaş ilerleyen bir konudur ve sonuçların alınması uzun zaman alır.) İlk yıl içinde çiftlerden üçü hamile kaldı ve üçünün de sağlıklı bebekleri oldu. -e dördüncü çift, bir yıl sonra sağlıklı bir kız çocuğu dünyaya getirirken fi-h ne yazık ki hiç hamile kalmadı.

Tam tedavi (kadın)

- Enerji alanını açın
- Baş/dengeyi tutun
- -yroids—bir ila iki dakika ısınma, otuz saniye “piyano çalma”
- Kalbi tutun/temizleyin
- Sırt—boyundan beline kadar tüm sırtı iki elinizle otuz saniyelik aralıklarla ısıtın. Olumlu tedavi (sırt sallayarak) yirmi beş kez. Ayrıca sonunda enerjiyi birkaç kez aşağı hareket ettirmeyi seviyorum - baştan aşağı kuyruk kemiğine.
- Rahim—iki eliniz önde veya biri önde diğeri arkada olacak şekilde üç ila dört dakika ısıtın veya her iki yöntemi de kullanın.

- Ayakları çaprazlama, “piyanoyu çal”, basılı tutun
- El sallamak—yaklaşık yirmi beş kez
- Enerji alanını/musluğu kapatın

Tam tedavi (erkek)

- Enerji alanını açın
- Enerji alanını dengesizlikler açısından inceleyin - özellikle endokrin ile ilgili olabilecekler
- Başı/dengeyi tutun
- Kalbi tutun/temizleyin
- Endokrin bezleri—herhangi bir dengesizlik bulunursa, iki ila üç dakika ısıtın
- Testisler—birkaç inç uzaklıktan dört ila beş dakika boyunca iki elinizle ısıtın
- Ayakları çaprazlama, “piyanoyu çal”, basılı tutun
- Yirmi beş kez el sallamak
- Muhtemel artık denge dengesizlikleri için enerji alanını yeniden kontrol edin
- Enerji alanını kapatın
- Musluk

yatak ıslatma

Genellikle yatak ıslatma olarak adlandırılan gece idrar kaçırmaya, uykuda istemsiz idrara çıkma durumudur. Çocukluk çağında en sık görülen ürolojik yakınmadır. Çoğu sadece gelişimsel gecikmeden sorumlu tutuluyor, ancak küçük bir yüzdesi genetik olduğu kadar fiziksel hastalık veya duygusal problemlerden de kaynaklanabilir. Çoğu çocuk yedi yaşına kadar kuru olmalıdır. Yatak ıslatmanın diğer nedenleri (yetişkinler için de) DEHB, alkol tüketimi, kabızlık, kafein, enfeksiyon, yetersiz antidiüretik hormon, fiziksel anormallikler, psikolojik sorunlar, uyku apnesi, uyurgezerlik, stres, diyabet ve daha fazlası olabilir. Tedaviler arasında ilaçlar, danışmanlık ve hatta bazı durumlarda ameliyat sayılabilir.

Genç bir biyoterapist olarak daha önce karşılaşmadığım birçok sorun vardı. Bir öğrenme yolu olarak, benzer sorunları olan insan gruplarını bir araya getirmeye çalıştım ve onlardan yeterince aldığımda, onlar üzerinde çalışırdım.

aynı zamanda, dengesizliklerin nerede aranacağına ve nasıl tedavi edileceğine dair sonuçlar çıkarır. Bu sorunlardan biri de yatak ıslatmaydı. -e küçük kasabamda “büyülü” yeteneklerim hakkında bir kelime yayılıyordu ve birdenbire altı çocuğum (4-12 yaş arası) ve üzerinde çalışmam gereken yatak ıslatma sorunları olan bir yetişkin vardı. Bir hafta boyunca her gün onlar üzerinde çalıştım ve aralarında ilginç benzerlikler buldum: hepsinin boyunda, solar pleksusta (ön ve arkada), mesanede (önde ve arkada) ve böbreklerde dengesizlikler vardı. Sadece bir hafta sonra, altı tanesi olumlu sonuç alırken, sadece 4 yaşındaki çocuk hiçbir değişiklik olmadan devam etti. Onun için ek bir hafta tedavi gerekiyordu ve daha sonra grubun başka bir üyesi için tekrar tekrar gerekiyordu. -e deneyi, konuyla ilgili daha önce hiçbir deneyimim olmamasına rağmen tam bir başarıydı. -is, yeni engellerle karşılaştığınızda hepiniz için bir teşvik görevi görmelidir! Söylemeye gerek yok, sadece çocuklar sonuçlardan memnun değil, ebeveynleri de tamamen kendinden geçmişti.

Tam tedavi

- Enerji alanını açın
- Aurayı inceleyin
- Başı/dengeyi tutun
- Boyun—bir el önde, diğeri arkada bir ila iki dakika ısıtılır, denge
- Kalbi tutun/temizleyin
- Solar pleksus (temelde midenin ağzı)—bir eliniz önde, biri arkada olacak şekilde bir ila iki dakika ısıtın
- Böbrekler—bir ila iki dakika sıcak
- Ayakları çaprazlama, “piyanoyu çal”, basılı tutun
- El sallamak—yaklaşık yirmi beş kez
- Aurayı yeniden inceleyin
- Enerji alanını/musluğu kapatın

Bağımlılık

Birisi alkol, uyuşturucu, tütün, şeker, kahve, egzersiz, internet veya kumar bağımlısı olsun, olumsuz sonuçları olan zorlayıcı bir davranıştır. Açıkçası, pozitif bağımlılıklar olabilir (koşmak veya kilo vermek gibi), ancak pek çoğu bunlar için yardım istemez. -e tipik bir bağımlı

maddeler veya davranışlar üzerinde kontrol bozukluğu, sonuçlarına rağmen kullanmaya devam etme ve elbette inkar. Anında memnuniyet, çoğu bağımlılığın özelliklerinden biridir. Toleransa ulaşıldığında, aynı etkiyi elde etmek için verilen madde veya davranıştan daha fazlasına ihtiyaç duyulur. Bırakırken, yoksunluk belirtileri sinirlilik, kaygı, istek, halüsinasyonlar, mide bulantısı, baş ağrısı, titreme ve soğuk ter içerebilir. Tedaviler, terapi/danışmanlık, davranışsal kendi kendine yardım grupları veya reçeteleri içerebilir.

Öğretmenim bizi yıllar önce bağımlılık tedavilerine, özellikle de madde bağımlılığına girmememiz konusunda uyarmıştı. Ancak baskıya yenik düştüğüm kişilere yardım etmem pek çok kez istendi. Kesin olan bir şey var - insanlara bir bağımlılığı durdurmak istediklerine karar vermedikçe ve bunun üzerinde çalışmaya istekli olmadıkça yardım edemezsiniz. -Bağımlılığa mucizevi bir çözüm yok! Kimyasal bağımlılığı tedavi etmek son derece zordur. Farklı zararlı toksinlerin vücuttan atılması çeşitli zaman alır. Genel kanı, bir davranışın -olumlu ya da olumsuz- yerleşmesi için üç haftanın geçmesi gerektiğidir. Ayrıca hepimizin bağımlılığa maruz kaldığına inanıyorum - bu bizim insan doğamızda var. Herkes bir şeye bağımlıdır; sadece bazıları pozitif bağımlılığa sahip olduğu için şanslı olabilir. -biz, Bence bir bağımlılığı tedavi ederken, orijinal davranışı değiştirmek için bir başkasını (bu sefer sağlıklı olanı) bulmak gereklidir. Örneğin, biri sigarayı bırakmaya çalışıyorsa, yürümeye, koşmaya veya yüzmeye başlamak iyi bir önlemdir. Sadece iyi bir spor değil, akciğerleri temizleyerek ve hücrelere oksijen vererek iyileşmeyi hızlandıracaktır. Yine de, tam duygusal-davranışsal onarım için danışma ve gruplara katılmanız önerilir.

Beş yıl önce, aynı anda sigarayı bırakmaya karar veren üç komşu üzerinde çalıştım. Kararı çoktan vermiş oldukları ve birlikte yapmak istedikleri için bu kolay bir iş gibi görünüyordu. -ey birbirlerinin destek grubuydu. Onlar üzerinde sadece birkaç kez çalıştım ve sonuçlar çok umut vericiydi. Hepsi dururken, biri bir ay içinde tekrar başladı. Bugün iki kişi hala sigara içmiyor. Biri hala koşucu!

Tam tedavi

- Enerji alanını açın
- Aurayı dengesizlikler açısından inceleyin
- Başı/dengeyi tutun

- Kalbi tutun/temizleyin (iki dakika fazladan ısınma ile sigara içenlerin ciğerlerine daha fazla dikkat edin)
- Karaciğer (tüm kimyasal bağımlılıklar için)—iki dakika ısıtın, sonra dengeleyin
- Böbrekler—iki dakika ısıtın, sonra dengeleyin
- Ayakları çaprazlama, “piyanoyu çal”, basılı tutun
- El sallamak
- Enerji alanını yeniden kontrol edin
- Enerji alanını/musluğu kapatın

Ek olarak, geri çekilme meydana geldiğinde, enerjiyi omuzların tepesinden aşağı, sırttan aşağı ve kuyruk kemiğinden dışarı çekebilirsiniz; aynı şekilde, yüksek tansiyon için hızlı bir tedavi yaparsınız (bu bölümde daha sonra tartışıldığı gibi) . Yaklaşık yirmi kez tekrarlayın. -Vücudu sakinleştirir ve kaygıyı azaltır.

obezite

-Bu, bağımlılıktan sonra obeziteden bahsetmek için iyi bir nedendir. O-en, yemek bağımlılığından kaynaklanır. Obezite küresel bir salgın haline geliyor. Şu anda, Amerikalıların üçte ikisi aşırı kilolu, üçte biri ise tamamen obez olarak kabul ediliyor. 2013'ten beri obezite, Amerikan Tabipler Birliği tarafından bir hastalık olarak sınıflandırılmaktadır. Dünya çapında önde gelen önlenebilir ölüm nedeni olarak, aşırı vücut yağının kişinin sağlığı üzerinde olumsuz bir etkisi olabilecek bir noktaya kadar biriktiği tıbbi bir durum olarak kabul edilir. Yaşam süresini kısaltır ve sağlık sorunlarını artırır. Bir kişinin vücut kitle indeksi (BMI-ağırlığın bir karenin karesine bölünmesi) durumunda obez olarak kabul edilir.

kişinin boyu) 30 kg/m²'yi aşıyor. -Vücut geliştiricilerde olduğu gibi bu kuralın istisnaları vardır, ancak genel bir ölçü olarak kabul edilir. Obezite kalp hastalığı, tip II diyabet, uyku apnesi, kanser, artrit ve daha birçok hastalık olasılığını artırır. -e vakalar basitten (aşırı gıda alımı, yetersiz fiziksel aktivite) daha karmaşık olanlara (genler, endokrin bozuklukları, ilaçlar, psikiyatrik hastalık) kadar değişebilir. Tedaviler diyet ve egzersizden ilaca, gastrik bypass ameliyatına ve diğer prosedürlere kadar uzanır.

Kilo vermesi gereken tanıştığım her insan için bir dolarım olsaydı. . .

-Mucizevi bir şekilde yağ yakacak sihirli bir kurşun, hap veya başka bir şey yoktur. Ne yaparsan yap bir gecede olmayacak. Bu gezegendeki hiçbir tedavi bunu kendi başına yapamaz. Biyoenerji tedavisi bir istisna değildir. Yardımcı olmak için mükemmel bir araçtır, ancak daha fazlasına ihtiyaç vardır. Bir kişinin tam, bilinçli katılımı 7/24 gereklidir. -e gerçek amaç sağlıklı olmak olmalı kilo vermek doğal bir yan etki olarak gelecektir. Bildiğimiz gibi, kişinin sağlığını belirleyen birçok faktör vardır ve bunların tümü ele alınmalıdır: zihinsel, duygusal, ruhsal ve fiziksel. Bunların hepsini ideal aralığa koyarsak doğa devralır. Bu konuda ayrı bir kitap yazabilirim, ancak bol miktarda mevcut. Özetle, sağlıklı bir yetişkin fiziksel egzersiz gerektirir (hem kuvvet hem de kardiyovasküler, ayrıca germe; ayrıca enerji egzersizleri öneririm, yoga, t'ai chi ve qigong gibi), sağlıklı bir diyet (taze organik sebzeler, meyveler, kabuklu yemişler, bitkisel besinler, mineraller, otlar ve diğer alkali gıdalar açısından zengin), duygusal istikrar (arkadaşlar, aşk), zihinsel istikrar ve sağlıklı bir inanç sistemi (olumlu bir inanç olduğu sürece neye inandığınız önemli değil - fayda sağlamak için dindar olmanız gerekmez). Enerji yukarıdakilerin hepsinin bir parçası olduğu için varlığın her yönünü olumlu yönde etkileyebilir, böylece obezite tedavisine yardımcı olabiliriz. Bununla birlikte, tedavinin başarılı olması için diğer tüm yönlerin ele alınması gerekir. Google güçlü bir araçtır—kullanın! Aksi takdirde, diyet söz konusu olduğunda uzun vadeli sağlıklı yaşam tarzları için favori kitaplarım: ve diğer alkali gıdalar, ayrıca sh), duygusal istikrar (arkadaşlar, aşk), zihinsel istikrar ve sağlıklı bir inanç sistemi (olumlu bir inanç olduğu sürece neye inandığınız önemli değil - Benet için dindar olmak). Enerji yukarıdakilerin hepsinin bir parçası olduğu için varlığın her yönünü olumlu yönde etkileyebilir, böylece obezite tedavisine yardımcı olabiliriz. Bununla birlikte, tedavinin başarılı olması için diğer tüm yönlerin ele alınması gerekir. Google güçlü bir araçtır—kullanın! Aksi takdirde, diyet söz konusu olduğunda uzun vadeli sağlıklı yaşam tarzları için favori kitaplarım: ve diğer alkali gıdalar, ayrıca sh), duygusal istikrar (arkadaşlar, aşk), zihinsel istikrar ve sağlıklı bir inanç sistemi (olumlu bir inanç olduğu sürece neye inandığınız önemli değil - Benet için dindar olmak). Enerji yukarıdakilerin hepsinin bir parçası olduğu için varlığın her yönünü olumlu yönde etkileyebilir, böylece obezite tedavisine yardımcı olabiliriz. Bununla birlikte, tedavinin başarılı olması için diğer tüm yönlerin ele alınması gerekir. Google güçlü bir araçtır—kullanın! Aksi takdirde, diyet söz konusu olduğunda uzun vadeli sağlıklı yaşam tarzları için favori kitaplarım: varlığın her yönünü olumlu yönde etkileyerek obezite tedavisine yardımcı olabiliriz. Bununla birlikte, tedavinin başarılı olması için diğer tüm yönlerin ele alınması gerekir. Google güçlü bir araçtır—kullanın! Aksi takdirde, diyet söz konusu olduğunda uzun vadeli sağlıklı yaşam tarzları için favori kitaplarım: varlığın her yönünü olumlu yönde etkileyerek obezite tedavisine yardımcı olabiliriz. Bununla birlikte, tedavinin başarılı olması için diğer tüm yönlerin ele alınması gerekir. Google güçlü bir araçtır—kullanın! Aksi takdirde, diyet söz konusu olduğunda uzun vadeli sağlıklı yaşam tarzları için favori kitaplarım: -e pH Mucizesi Robert Young ve Herhangi Bir Hastalığı Fethetmek Jeff Primack tarafından. -ey hem takip etmesi kolay hem de ömür boyu iyi.

Sayamayacağım kadar kilo problemi olan çok fazla müşterim oldu. -e genel tedavi planı aynıdır: biyoterapi ile başlayın, masaj terapisi ile (gerekirse nöromüsküler ağrı için), yürüyüş, egzersiz ve sürekli beslenme hakkında konuşma ile devam edin. -e inanç sistemi olumlu konuşma ve tutum düzenlemesi ile güçlendirilir; değişiklikler bir kez başladığında, olumlu tutum otomatik olarak takip eder. Bu düzenleme ile toplu halde binlerce lira düştü!

E., sistemimi deneyen birçok kişiden biriydi. -e orta yaşlı kadın, vücut yağ yüzdesi çok yüksek olan yaklaşık 70 kilo fazla kiloluydu. Ayrıca, öncelikle danışmanlık ve ilaç yoluyla uğraştığı kaygı, depresyon ve diğer sorunları vardı. Onu çeşitli acılar için görmeye başladım.

vücudu boyunca. İlk biyoterapi tedavisinden sonra, daha önce anlatıldığı gibi tam bir yaşam tarzı değişikliği önerdim. -e spor salonundaki ilk gün pek iyi geçmedi. İkinci kata zar zor çıkabildi (bu da bir ilk değildi!). Bazı temel egzersizlerle çok yavaş başladık. Zaman geçtikçe güçlendi, kardiyovasküler kondisyonu daha iyi oldu ve genel olarak ruh hali düzeldi. Huysuz bir yaşlı kadından (kendisi böyle adlandırıyordu) zinde ve mutlu bir bireye dönüştü, kendini yeniden genç hissediyordu. Altı ay sonra, zaten düzenli olarak bench press yapıyordu, ağır çantaya vuruyordu ve hatta hız çantasını nasıl yapacağını bile buldu! Ayrıca 50 kilo daha hafifti! Bir gün arabadan düştüğünü ve canının şeker çektiğini itiraf etti. İlk önce, iki adet 25 kiloluk ağırlık tutmasını sağlayarak onu korkuttum. “-bu, altı ay önce ne kadar ağır olduğundur. Onu bir süre taşıyabilir misin?” Ağırlıkları yere bırakırken gözleri doldu. Unutmak bazen kolaydır. Diyetini ayarladık, böylece o şeker istekleri geri gelmesin. Bununla birlikte, haftada altı gün sağlıklı bir diyet yerseniz, yedinci gün abur cubur yemeniz sorun değil, sadece aşırıya kaçmayın. E. artık sağlıklı bir kadın, günlük yürüyüşlere ve haftada iki kez spor salonuna gidiyor. Diyetini geliştirdi, çok sayıda sağlıklı yemek pişiriyor ve genel olarak mutlu bir birey. E. artık sağlıklı bir kadın, günlük yürüyüşlere ve haftada iki kez spor salonuna gidiyor. Diyetini geliştirdi, çok sayıda sağlıklı yemek pişiriyor ve genel olarak mutlu bir birey. E. artık sağlıklı bir kadın, günlük yürüyüşlere ve haftada iki kez spor salonuna gidiyor. Diyetini geliştirdi, çok sayıda sağlıklı yemek pişiriyor ve genel olarak mutlu bir birey.

Tam tedavi

- Enerji alanını açın
- Aurayı inceleyin
- Başı/dengeyi tutun
- Kalbi tutun/temizleyin
- Dengesizlik hissettiğiniz tüm bölgeleri, özellikle de sindirim sisteminizi yaklaşık birer dakika ısıtın. Açlık atakları sırasında mideden enerjiyi atabilirsiniz.
- Ayakları çaprazlama, “piyanoyu çal”, basılı tutun
- Yirmi kez el sallamak
- Enerji alanını yeniden kontrol edin
- Enerji alanını/musluğu kapatın

Depresyon

Depresyon, sürekli kötü ruh hali ve faaliyetlere karşı isteksizlik içeren zihinsel-duygusal bir durumdur. Bir kişinin davranışını, duygularını etkileyebilir,

düşünceler ve esenlik duygusu. Depresyona eşlik eden tipik duygular, üzüntü, boşluk, kaygı, umutsuzluk, endişe, çaresizlik, değersizlik, yalnızlık, suçluluk, sinirlilik, huzursuzluk vb. duygular olabilir. -bir zamanlar zevkli olan aktivitelere ilgi kaybı, aşırı yeme, iştahsızlık, uykusuzluk, çok fazla uyku, yorgunluk, ağrılar, ağrılar gibi fiziksel değişiklikler de olabilir - liste uzayıp gidiyor.

Depresyon tedavisi, psikiyatrik bakım ve ilaçlardan sağlıklı beslenme, meditasyon, ışık tedavisi ve egzersize kadar çoktur.

Harvard, Duke, Yale ve Cornell'de eğitim almış bir tıp doktoru, psikiyatrist, nörolog, akupunkturcu ve genel olarak iyi bir adam olan Dr. Robert Mignone başkanlığındaki kapsamlı bir tıp grubunda on yıl çalıştım. -e yeri psikologlar, danışmanlar, bir akupunktur uzmanı ve ben tarafından görevlendirildi. Günlük olarak depresyonla ilgili ilk deneyimim oldu. Çoğunlukla, depresyonun yaralanma veya kötü giden ameliyatlar nedeniyle fiziksel bir değişikliğin geçici bir etkisi olduğu vakaları ele aldım. Temel olarak biyoenerji şifası ve nöromüsküler masaj yoluyla ağrı tedavisi yapıyordum, bir kişinin ağrıları azaldığında veya tamamen geçtiğinde ruh halinin ne kadar değişebileceğini fark ettiğimde. Burada yeni bir şey keşfetmedim, ama bunu neredeyse her gün yapmak, zihnin ve vücudun nasıl etkileşime girdiğini açıkça ortaya koydu. Bugün hala hastalarını bana sadece biyoterapi için değil, masaj terapisi, egzersiz, t'ai chi ve qigong gibi diğer yöntemler için sevk eden birkaç psikologla çalışıyorum. Biyoterapi, depresyonun üstesinden gelmek için harika bir araçtır, ancak yeterli değildir.

En iyi başarı hikayem, psikolog arkadaşımın tavsiyesi üzerine bir egzersiz grubu oluşturmaktan geldi. Kadın müşterilerinden beşini (40 yaşlarında) birbirine bağladı.- 72) egzersizin (ve benimle antrenman yapmanın diğer avantajlarının) durumlarına yardımcı olup olmayacağını görmek için benimle iletişime geçin. Spor salonundaki ilk karşılaşmamız samimi ama soğuktu. Beşi de bireysel sorunlarıyla geldi ve daha önce herhangi bir egzersiz yapma deneyimi yoktu. İçlerinden biri (en genç ve en ağır olanı) ilk seanstan sonra bıraktı. -e geri kalanı, başlangıçta isteksizce olsa da, onu çıkardı. Enerji alanları üzerinde çalıştım, onlara sağlıklı beslenme ve beslenme alışkanlıklarını öğrettim ve haftada iki kez eğittim. Üçüncü ayda sadece diyet ve egzersize odaklandık. O noktada, dört kadın da zaten daha güçlüydü, vücut yağlarını kaybetmişti ve gerçek komedyenler de olmuştu! Hepimiz spor salonu günlerini dört gözle bekliyorduk, sadece egzersiz için değil, aynı zamanda

şirket de. Hepsi iyi arkadaş oldular ve her antrenmandan sonra takılmaya başladılar. Birkaç kısa düşük enerji dönemi dışında, hepsi şimdi daha sağlıklı ve daha mutlu hayatlar yaşıyorlar. Biyoenerji şifasını geleceğin mesleği olarak seçerseniz, unutmayın - zihin, beden ve ruh birbirinden ayrılamaz!

Tam tedavi(sadece depresyon için - ağrı varsa ona göre tedavi edin)

- Enerji alanını açın
- Aurayı inceleyin
- Başı/dengeyi tutun
- Kalbi tutun/temizleyin
- Ayakları çaprazlama, “piyanoyu çal”, basılı tutun
- Yaklaşık 25 kez el sallamak
- Enerji alanını yeniden kontrol edin
- Enerji alanını/musluğu kapatın

Stres

Psikolojik olarak konuşursak, stres bir gerginlik ve baskı hissidir. Bu mutlaka kötü bir şey değildir. - Atletik performans, motivasyona, tepkiye ve uyum sağlamaya yardımcı olabilecek pozitif stres olabilir. Bununla birlikte, aşırı stres vücuda ve genel olarak tüm varlığa tamamen zararlı olabilir. Dış stres çevre ile ilgili olabilir (yoğun bir yolda arabayı yoğun saatlerde kullanmayı düşünün); ancak içsel olarak birey kendi kaygısını ve rahatsızlık, baskı, korku vb. diğer olumsuz duyguları yaratabilir. Sürekli stres sadece zihne değil, son derece zararlı olabilir (bkz.p. 138) değil, aynı zamanda vücuda da (nefes alma güçlükleri, sıkı kaslar, kramplar, sindirim sorunları vb.) Nitekim öğretmenime göre tüm hastalıkların yüzde 90'ından çeşitli stres biçimleri sorumlu tutulabilir.

Tüm danışanlarımla pozitif düşünce hakkında konuşurum. Aslında onlara durumumu sunuyorum ve olumlu tavrın silineceğini umuyorum. Uzun yıllardır stressiz bir hayat yaşıyorum ve bu beni tanıyan herkes için çok açık. Bundan önceki bölümlerde bahsetmişim, ama o kadar önemli ki tekrar bahsetmeliyim: Her şeyin bir nedeni var - ister ilahi düşünseniz de mantıklı bir sonuç çıkarsanız - ve olan her şeyde olumlu bir şey var (bunu yin-yang yoluyla yorumlayabilirsiniz.

korelasyon veya kuantum fiziği yoluyla). -biz, olumsuz bir olay olursa siz *bilmek*ona bağılı olumlu bir şey var. Hemen göremeyebilirsiniz. Yıllarca göremeyebilirsiniz. Ancak, görünüşte olumsuz olaylar etrafında stres oluşturmamak için bilmek yeterlidir. Ya da sadece "her ne ise" Zen felsefesinde ustalaşın. . .*dır-dir*" Her zaman pozitif olmak kolay değil. Arada bir bırakabilirsiniz. Bunu biri trafikte yolumu kesip yavaş sürdüğünde yapıyorum. Kişisel bir şey olmadığını biliyorum, bu yüzden otuz saniye sonra unutuluyor.

Her zaman stresli insanlarla karşılaşıyorum - arkadaşlar, akrabalar, müşteriler - hiç kimse tamamen bağışık değil. Onlar için her zamanki hızlı x'im - zihinlerini olumlu düşüncelere çevirmek için onlarla sakince konuşmanın yanı sıra - hızlı tedavi yönteminde kan basıncını düşürdüğünüz gibi enerjilerini düşürmektir (bu bölümün ilerleyen kısımlarında tartışılacaktır). Birkaç dakika içinde herkes sakinleşir. Ve eğer bu işe yaramazsa - daha önceki bir bölümden hatırlayabileceğiniz gibi - stres hala sıcak çikolata ile tedavi edilebilir!

Tam tedavi

- Enerji alanını açın
- Aurayı inceleyin
- Baş/dengeyi tutun
- Kalbi tutun/temizleyin
- Solar pleksusta bir dengesizlik varsa, bir elinizle, diğer elinizle arkadan bir iki dakika ısıtın.
- Ayakları çaprazlama, "piyanoyu çal", basılı tutun
- El sallamak
- Enerji alanını/musluğu kapatın

Not: Ağrı varsa ona göre tedavi edin. Kişi hala endişeli veya stresli hissediyorsa, enerjiyi omuzların üstünden aşağı doğru çekin (yüksek tansiyonu düşürürken olduğu gibi) sakinleşene kadar.

Hızlı tedavi

- Enerji alanını açın
- Fazla enerjiyi omuzların üstünden, arkadan ve kuyruk kemiğinin altından çekin. Ellerinizi auranın dışında sallayın. Sakinleştirici etkiler ortaya çıkana kadar birkaç dakika tekrarlayın.

- Enerji alanını/musluğu kapatın

Multipl skleroz (MS)

Merkezi sinir sistemini etkileyen multipl skleroz, dünya çapında 2,5 milyon insanın yaşamak zorunda kaldığı gizemli bir hastalıktır. Zayıflamış kaslar, bulanık görme, karıncalanma ve uyuşma ile karakterizedir. Tedaviler, semptomları daha katlanılabilir hale getiren ilaçlar ve fizik tedaviyi içerir, ancak gerçek bir tedavi yoktur. Biyoenerji şifası büyük bir fark yaratabilir. - Tedavi Parkinson hastalığında da işe yarar. Yine, bu, uzun vadeli iyileşme için ortalama tedavinizden daha fazla zaman alabilir.

Tomurcuklanan bir biyoterapist olarak, arkadaşlarımdan çoğu kadar ailemin her bir üyesi üzerinde de çalışmıştım. İlk resmi hastam da evden çok uzakta değildi. Uzak bir komşuydu, son yaşlarında bir beyefendiydi, kısa süre önce MS'e yakalandı. Hastalık hakkında pek bir şey bilmiyordum ama sahip olduğum her şeyi verdim. Onu neredeyse her gün görüyordum, tam olarak yapmam gereken şeyin bu olduğunu bildiğim için değil, daha çok pratik yapmak için. Ayrıca, oldukça karakterliydi - ailem de dahil olmak üzere kasabanın çoğunun Pálinka adlı geleneksel Macar konyakını yaptığı yerel içki fabrikasının sahibiydi. Yıllar önce içmeyi bıraktı ama şaka yapmayı asla bırakmadı. Ben cra- pratiğimi yaparken, ona nasıl hissettiğini - nerede ve ne tür hisler olduğunu - sormaya devam ettim. Sadece çok fazla geri bildirim istedim. Memnuniyetle ayrıntıları verirdi, bana nerede sıcak olduğunu söylerdi, titreyerek,

İlk seansımızın benim doğrulamam olması gerekiyordu. Ellerimi onun üzerinden geçirirken bazı yorumlar bekliyordum ama o sustu. Birkaç dakikalık sessizlikten sonra nihayet sormak zorunda kaldım: "Bir şey hissediyor musun?" "Hayır," dedi sessizce. Birkaç dakika sonra tekrar sordum: "Şimdi bir şey hissediyor musun?" "Hala bir şey yok" dedi. Biraz hüsrana uğrayarak birkaç dakika sonra tekrar sordum: "Peki şimdi? Hiç bir şey hissediyor musun?" Gülümsemesi parladı: "Bir şey hissediyorum!" Heyecanlandım: "Ne hissediyorsun?" Gülümsemesi daha da genişledi: "Büyük bir osuruk geliyor!"

Söylemeye gerek yok, aradığım cevap bu değildi, ama buzu (ve sessizliği!) kırdı ve rahatlamama ve egoma değil iyileşmenin kendisine odaklanmama yardımcı oldu. Kendini daha güçlü hissedene ve yataktan kalkıp tekrar çalışmaya başlayana kadar tedavilere birkaç hafta devam ettik. Ekledi

haftalık tedavilerine masaj terapisi (bir başkası tarafından - o zaman masajı bilmiyordum) ki bu da çok yardımcı oldu.

Tam tedavi(Bu durumda önerdiğim tek tedavi şekli bu; ancak lokalize ağrı veya rahatsızlık için hızlı tedaviler yapabilirsiniz.)

- Enerji alanını açın
- Enerji alanını inceleyin
- Başınızı üç dakika tutun—denge
- Kalbi bir buçuk dakika tutun—temizleyin
- Genel olarak, MS için pozitif tedavi yapmanız, omurgadan başlayarak tüm sorunlu bölgeleri ısıtmanız gerekir. Üst omurgayı ellerinizle tutun, bir dakika ısıtın, ardından alt omurgada tekrarlayın. Omurga üzerinde en az otuz pozitif yapın (enerjiyi yukarı itin). Kolların diğer tüm sorunlu bölgelerini birer birer birer dakika ısıtın (eller, dirsekler vb.), ardından kollara yaklaşık yirmi kez pozitif terapi uygulayın. Aynısını kalçalar, dizler, ayak bilekleri ve ihtiyaç duyulan her yerde yapın, ardından bacaklarda pozitif terapi yapın.
- Ayakları çaprazlama, “piyanoyu çal”, basılı tutun
- Bu sefer en az kırk ila -y kez pozitif terapi
- Enerji alanını/musluğu kapatın



Multipl skleroz (MS) tedavisi

Akciğerler/Astım/Bronşit

Çoğu akciğer rahatsızlığının tedavisi, tümörler ve kanser dışında aynı rutini takip eder (bkz. [p. 148](#)). Uzun prosedürü tavsiye ederim, ancak oruç da yardımcı olabilir.

Astım, solunum yollarının kronik bir yangısal hastalığıdır. Hırıltı ve öksürükten göğüste sıkışma ve nefes darlığına kadar değişen semptomlarla hava yolu tıkanıklığı ve bronkospazm ile karakterizedir. Çevresel ve genetik faktörlerin bir kombinasyonundan kaynaklandığı düşünülür ve genellikle alerjenler ve tahriş edici maddeler tarafından tetiklenir. yaklaşık 300

Dünya çapında milyonlarca insanın astım hastası olduğuna inanılıyor. Tedaviler inhaler ve kortikosteroidleri içerir.

Bronşit, akut veya kronik olabilir ve bronşların - hava akışını trakeadan akciğerlerin geri kalanına taşıyan hava yollarının - mukoza zarının iltihaplanmasıdır. Akut bronşit, genellikle virüslerin neden olduğu bir öksürüktür ve inuenza veya soğuk algınlığı sırasında ortaya çıkabilir. Kronik bronşit, en az iki yıl boyunca yılda en az üç ay süren üretken bir öksürük ile karakterizedir. Bir tür kronik obstrüktif akciğer hastalığıdır (KOAH) ve genellikle sigara dumanı, kükürt dioksit, nitrojen dioksit ve diğerleri gibi solunan tahriş edici maddeler nedeniyle solunum yollarında tekrarlayan yaralanmalardan kaynaklanır. Tedaviler, iltihap önleyici ilaçlardan inhale kortikosteroidlere ve diğerlerine kadar değişir.

Bronşit tedavisi gördüğüm klasik bir şarkıcı, her tedaviden sonra gelişmeye devam etti. Bölgede sadece bir hafta olduğu için seansları her gün tekrarlamak zorunda kaldık. Boynunu ve kafasını da tedavi ettim. İki hafta sonra bana coşkulu bir e-posta göndererek sadece kendini daha iyi hissetmekle kalmadığını, aynı zamanda iki yıldan uzun süredir uğraştığı bazı notaları da yakalayabildiğini söyledi. "Tekrar kristal kırabilirim!" diye sevinçle haykırdı.

Ayrıca şarkıcılarının kronik bronşiti için hizmetlerimi yılda birkaç kez kullanan bir grupta çalışıyorum. - Sorunlar başladığında nerede olurlarsa olsunlar bana bir e-posta gönderiyorlar ve semptomlar ortadan kalkana kadar birkaç tedavi için onun üzerinde uzun mesafe çalışıyorum. - Şarkıcıları son zamanlarda bronşitten pek rahatsız olmasa da hala benimle iletişime geçiyorlar, ama şimdi bir tanesi basit bir üşütse bile benimle iletişime geçiyorlar. - Biyoenerji tedavileri almaktan zevk alırlar. Sonunda onlarla geçen yıl tanıştım ve "yüksek enerjili indie folk" olarak doğru bir şekilde tanımlanan canlı müziklerinin keyfini çıkarma ayrıcalığına sahip oldum.(Uzun mesafeli şifayı daha sonraki bir bölümde tartışacağım.)

Tam tedavi

- Enerji alanını açın
- Aurayı inceleyin
- Baş/dengeyi tutun
- Kalp (Akciğerler dahil. Normal rutinin yanı sıra, sol elinizi bronş bölgesinin üzerinde göğsünüze ve sağ elinizi arkaya, le-'nin tam karşısına koyun.

kalbi tutarken olduğu gibi pozisyonlar. Ellerinizi orada üç ila dört dakika tutun, ardından temizlemeye devam edin: le--sağ-le-, dışarı çekin ve sallayın.

- Ayakları çaprazlama, "piyanoyu çal", basılı tutun
- El sallamak—yaklaşık yirmi beş kez
- Aurayı yeniden inceleyin
- Enerji alanını/musluğu kapatın

Hızlı tedavi(tam tedavi tercih edilir, ancak bunlar arasında iyi bir destek)

- Enerji alanını açın
- Elinizi bronş bölgesinin yukarısındaki göğsünüze ve sağ elinizi sırtın üzerine, le- tam karşısına koyun. - bunlar, kalbi tutarken olduğu gibi aynı pozisyonlardır. Ellerinizi orada üç ila dört dakika tutun, ardından temizlemeye devam edin (le--sağ-le-, dışarı çekin ve sallayın).
- Enerji alanını/musluğu kapatın

Tümörler ve kanser gibi diğerk akciğerk rahatsızlıkları için ek hareketler gerekebilir, burada birkaç dakika boyunca sorunlu bölge üzerinde ellerinizi tutmanız ve ardından fazla enerjiyi "yıkıp", böylece "yabancı" enerjiyi zayıflatmanız gerekebilir. Daha normal bir okuma elde edene kadar birkaç kez tekrarlayın. -Bu vakalar birkaç tedavi gerektirebilir ve çok uzun sürebilir. Bir doktor gözetimi olmadan asla kendi başınıza kanser veya tümörler üzerinde çalışmaya çalışmamalısınız. -Bunlar ciddi profesyonel yardım gerektiren ciddi problemlerdir.

Çoğuk akciğerk sorununa boynun arkasındaki bir dengesizliğin eşlik ettiğini fark ettim. - enerjinin omurgadan aşağıya ve akciğerklere de gittiği yerdir. Oradaki bir tıkanıklık, akciğerklerin alacağı enerjiyi sınırlayacaktır. Bu alanın da çalışmaya ihtiyacı olup olmadığını kontrol edin.

Hızlı tedavi sırasında akciğerklere "enerji sıkıştırması" eklemeyi seviyorum. Ellerim aynı pozisyonda; ancak bu sefer onları vücuttan bir adım veya daha fazla uzaklaştırıyorum ve "topu" hissettiğimde müşterimin her nefes vermesinde onu sıkıştırmaya başlıyorum. Nefes alırken ellerimi başlangıç pozisyonuna geri getiriyorum. Yaklaşık üç dakika devam ediyorum. Devam ettikçe topun daha da yoğunlaştığını ve genişlediğini hissetmek merak uyandırıcı. Hepimiz gibi

Hastalıklar, kaç tedaviye ihtiyaç duyulacağını tahmin etmek zordur, ancak en iyi sonuçlar için en azından ve tavsiye edilir.

Tümörler/kistler/kanser

Daha önce de belirtildiği gibi, tümörleri, kanseri ve kistleri tedavi etmek, normal bir tedaviden biraz daha karmaşıktır. Bunları "uzaylılar", parazitler veya vücuttaki ayrı varlıklar olarak hayal edebilirsiniz. Enerjik olarak, insan enerji alanında kendi alanlarına sahiptirler.

Çağdaş tıp, bu "varlıkları" radyasyon, kemoterapi ve cerrahi yoluyla fiziksel olarak çıkarılması da dahil olmak üzere diğer yollarla yok etmeye odaklanır. Bu tedavilerin çoğu vücudun diğer kısımlarını veya tüm vücudu tamamen zayıflatır.

Biyoenerji tedavilerinde amaç, bu büyümelerin enerjisini zayıflatırken, aynı anda çevredeki enerjiyi ve tüm vücudun enerjisini güçlendirmektir.

Yine, uygun tıbbi bakım ve tedavi ettiğiniz kişinin tam rızası olmadan bu rahatsızlıklardan herhangi birini asla kendi başınıza tedavi etmeye çalışmamanız gerektiğini unutmayın. Deneğiniz zaten tıbbi yardım alıyorsa, iyileşmeye yardımcı olabilir ve dengeli bir enerjinin korunmasına yardımcı olabilirsiniz.

Kistlerle ilk karşılaşmam biyoterapi kariyerimin en başında oldu. Ne yaptığımı bile bilmiyordum ama mantık vücudun enerji alanlarını güçlendirmek ve kistlerin enerjisini zayıflatmak için dikte ediyordu. Bu durumdaki ilk müşterim hemşire olarak çalışan bir aile dostumdu. Göğsündeki kistleri palpe edebiliyordu ve o zamanlar benim sahip olmadığım tıbbi geçmişe sahipti. Bana kelimenin tam anlamıyla kistin ne olduğunu öğretmesi ve modern tıbbın onu nasıl tedavi ettiğini açıklaması gerekiyordu. Sadece art arda dördüncü seansta, ıslıl ıslıl göründü ve hepsinin ortadan kaybolduğunu ilan etti. "Ne yaptığınızı bilmediğini boşver - yapmaya devam et!" Teşvikleri hala kulaklarımda yankılanıyor ve yeni ve bilinmeyen bir zorlukla karşılaştığımda bana güven vermeye devam ediyor!

Bütün problemler o kadar çabuk geçmez; yine de pes etmemek önemlidir. Kırk yaşlarında bir kadın, birkaç yıl önce rahim fibroidlerinin büyümesinin endişe verici hızı hakkında benimle iletişime geçti. Geçen yılın Mayıs ayında bir ultrason

Uterusun düz kas tabakasından oluşan ve en büyüğü 7 santimetre uzunluğunda olan bu iyi huylu büyümelerden birkaçını gösterdi. Aynı yılın Kasım ayına kadar 11 santimetre uzunluğundaydı. Sonuç olarak, aşırı kanamalı ağrılı adet görüyordu ve hafif anemiye neden oluyordu. Ocak ayında onun üzerinde çalışmaya başladım ve Nisan ayına kadar (haftada bir tedavi ile) en büyük miyomu 7 santimetre uzunluğa geri döndü. Haziran ayına kadar tespit edilemedi. Bazen istenen sonuçlar zaman ve inanç gerektirir. . .

Tam tedavi:

- Enerji alanını açın
 - Aurayı inceleyin
 - Başı/dengeyi tutun
 - Kalbi tutun/temizleyin
 - Omurgada yaklaşık otuz kez pozitif tedavi – omurgada enerji akışını sağlamak için önemlidir
 - Tümörü/kanser/kisti bulun ve elinizi üzerinde tutun (ya da iki elinizi veya ellerinizi vücudun karşı taraflarında – konuma bağlı olarak). Ellerinizi gerçekten ısınana kadar orada tutun - yaklaşık üç dakika. Bunu “kopma” hareketleriyle takip edin, aslında “kötü” enerjiyi yırtıp atın (ve ila yedi kez). Bir dakika daha ısıtın. Birkaç kez tekrarlayın. Ağrı varsa, fazla enerjiyi dışarı çekin.
-
- Ayak/açma, “piyanoyu çal”, basılı tutun
 - Yaklaşık kırk kez el sallamak
 - Enerji alanını/musluğu kapatın

Kanser tedavisi, büyük yaşam tarzı değişikliklerinin yanı sıra çok sabır ve çalışma gerektirir. Çoğu hastalık asidik bir ortamda meydana geldiğinden, özellikle kanser varsa, herkesin alkali bir yaşam tarzı izlemesini tavsiye ederim.

2005 yılında Danimarka'nın Kopenhag şehrinde bir haftalık biyoterapi semineri verdim. Günlük derslerden sonra, pitoresk sahil kasabası Humlebaek'teki daireme çekilirdim. Görünen o ki, Danimarka'nın ünlü ve tartışmalı canlı alternatif kanser kliniğine sadece yürüme mesafesindeydim ve başında herkesin Mighty Viking Finn olarak adlandırdığı bir doktor vardı. Burayı bir süre orada gönüllü olarak çalışan müvekkilim ve sevgili arkadaşım Betty'den biliyordum.

hipnoterapist ve orta. Ziyaret etme ve eserlerini inceleme fırsatını kaçıramazdım. Oldukça güzel bir manzaraydı: her yaştan insanın birbirine karıştığını görebileceğiniz çimenli bir avluyu çevreleyen küçük apartman tipi daireler. -Ebeveynlerinin eşlik ettiği bir sürü çocuk vardı. Herkes mutlu ve memnun görünüyordu. -e bütün alan güzelce bakımlı bahçeler ve bakımlı çimlerle çevriliydi. Sıcak bir karşılama aldım ve tesisleri gezdim. Bir topluluk kafeteryasında doktor ve birçok hastasıyla öğle yemeği yedim ve uyguladıkları diyet programı da dahil olmak üzere tedavileri tartışma şansım oldu. -e yemek, bazı ünlü Danimarka hamur işleri olmasa da vejeteryandı. Ancak, sevgi ve kahkahanın önemi ile birlikte alkaliliğin önemi biraz vurgulandı!

Biyoterapiyi kanser tedavisi olarak tartışırken, bunun hakkında konuşmam istendi; böylece ertesi gece personele ve hastaların çoğuna bir konferans verdim. Her zamanki gibi geçtim: biraz teori ve onlara nasıl hissedeceklerini ve enerjiyi nasıl göreceklarını göstermek gibi bazı pratik şeyler. -ey daha fazlasını bilmek istedi. On iki yaşında, kel, dev mavi gözlü küçük bir çocuk bana sihir numaraları yapıp yapamayacağımı sordu. "Elbette" dedim - büyü bildiğimden değil. Onu birkaç küçük arkadaşıyla birlikte benden yaklaşık yirmi metre uzağa dizdim ve onlara hareketsiz durmalarını söyledim. -ey yüzleri bana dönüktü. Onlar rahatlayınca onları geri çekmeye başladım. İlk başta, neler olduğunu anlamadılar. -eyler ileri geri sallanıyordu. -tr Onlara bağırdım: "Hey, size durmanızı söyledim!" -çekildiklerini anladıkları an. "Bunu nasıl yaptın?!" hepsi aynı anda sordu. "Büyü!" cevap verdim. Ayrıca tüm odayı kahkahalarla dolduran burunlarından "çektim". Birkaç hafta sonra Finn'den hoş bir e-posta aldım.

Ne yazık ki, Dr. Finn Andersen seksenlerinin başında Haziran 2012'de öldü. -e Humlebaek kliniği artık bir alkolik tedavi merkezi.

Fibromiyalji/kronik yorgunluk

Fibromiyalji, karakteristik hassas noktalar veya tetik noktalar, yorgunluk, uyku sorunları ve buna bağlı depresyon ile kronik olarak ağrılı so-doku ve kaslarla ayırt edilen bir semptomlar topluluğudur. tahmin ediliyor

Çoğu kadın olmak üzere nüfusun yüzde 8'ini etkiler. “Fibromiyalji” kelime anlamı olarak kas ve bağ dokusu ağrısı anlamına gelir. Diğer açıklanamayan sendromlarda olduğu gibi, evrensel bir tedavi veya tedavi yoktur. Reçeteli ilaçlar, davranışsal müdahale ve egzersiz ile tedavi edilir.

Tecrübelerime göre biyoenerji iyileşmesi çoğu zaman bromiyalji ağrısını durdurmak için yeterlidir. Bununla birlikte, uzun vadeli yönetim için, bir sonraki örnekte görebileceğiniz gibi, bir yaşam tarzı değişikliği gereklidir.

B., son yıllarda, uzun yıllardır acı çekiyordu. Ağrı ve yorgunluk onun günlük hayatıydı. En hafif dokunuşa bile duyarlıydı. Sadece vücudunun her yeri ağrılamakla kalmıyordu, sürekli o kadar yorgundu ki hiçbir şey yapacak enerjisi kalmamıştı ve sonunda ciddi bir depresyona yol açmıştı. Sonunda akupunktur ve genel olarak tamamlayıcı tıp konusunda bilgili bir psikoloğa gitti. Birkaç tedavi için beni ziyaret etmesini ve ne olacağını görmesini önerdi. O zamana kadar B. çağdaş tıptan başka bir şey düşünmezdi.

Standart biyoterapi ağrı tedavisi tedavileriyle başladım. B. ilk andan itibaren beğendi. Ağrısı hafifledi ama uzun sürmedi. -e ertesi gün yine acıyordu. Ancak bu kısa süre bile ona umut vermeye yetmişti. Ardışık her tedavi ağrısı daha uzun süre uzak tuttu. Yaklaşık 5-6 seanstan sonra, hafif ila orta derecede dokunmayı tolere edebildi. Bu noktada, çok hafif bir baskı uygulayarak ağrıyan kaslarına masaj yapmaya başladım. (Bunu ancak lisanslı bir masaj terapisti iseniz danışanlarınıza yapabilirsiniz.) Haftalar geçtikçe enerji dengesine daha az ihtiyaç duyuldu ve masaj için daha fazla zamanımız oldu. Daha derin bir baskı uygulayabildiğimde, B.'yi biraz kas gücü oluşturmak için haftada üç kez spor salonuna gelmeye ikna ettim. İlk seferinde spor salonunun bulunduğu ikinci kata merdivenleri çıkmak için bile mücadele ettiğini açıkça hatırlıyorum. Onunla çok kolay başladım, sanki ilk kez bir geriatrik ile çalışıyormuşum gibi. Yıpranmış vücudunda çok zor olmasına rağmen, buna bağlı kalmasını sağlamak için zihnini sürekli olarak olumlu pekiştirmeye beslemek zorunda kaldım. -e ilerleme başlangıçta yavaştı, ancak birkaç hafta içinde değişiklikler katlanarak ortaya çıktı. Altı ay içinde B. tam anlamıyla vücut geliştirme egzersizleri yapıyordu! Bu arada diyetini ayarladık (işlenmiş tüm gıdaları, beyaz şekeri, unu, tatlandırıcıları vb. bıraktı) ve yine pozitif pekiştirme ve uzun vadeli için haftalık meditasyona başladık. Yıpranmış vücudunda çok zor olmasına rağmen, buna bağlı kalmasını sağlamak için zihnini sürekli olarak olumlu pekiştirmeye beslemek zorunda kaldım. -e ilerleme başlangıçta yavaştı, ancak birkaç hafta içinde değişiklikler katlanarak ortaya çıktı. Altı ay içinde B. tam anlamıyla vücut geliştirme egzersizleri yapıyordu! Bu arada diyetini ayarladık (işlenmiş tüm gıdaları, beyaz şekeri, unu, tatlandırıcıları vb. bıraktı) ve yine pozitif pekiştirme ve uzun vadeli için haftalık meditasyona başladık.

Sonuçlar. B. 14'e taşındığında incik kat daire, spor salonuna merdiven inip çıkma rutinini ekledik ve egzersizleri yedekledik! Bir noktada B. fibromiyaljisini unuttu.

Fibromiyalji, diğer ağrılar gibi tedavi edilmelidir, ancak onu hafifletmenin normal akut ağrıdan daha fazla zaman alma olasılığı vardır. Ayrıca, genellikle bu duruma kronik yorgunluk eşlik ettiğinden, enerji akışını hızlı bir şekilde başlatmak için bol miktarda pozitif enerji tedavisi olmalıdır.

Tam tedavi

- Çapraz hareketlerle enerji alanını açın
 - Değerlendirme—enerjiyi her zamanki gibi inceleyin. Vücudun etrafındaki dengesiz alanları bulun. Çoğu insan ağrılarının tam yerini gösterecek ve işinizi biraz daha kolaylaştıracaktır, ancak yine bazen ağrının, dengesizliğin dışında olan gerçek alandan biraz uzaklaştığını göreceksiniz.
 - Tedavi—düzenli ağrının tedavisiyle aynı. Devam etmeden önce ellerinizi ağrılı noktalarda tutarak başlayın. Bazen ağrı, enerji dengedeyken bile oyalanabilir, ancak yalnızca kısa bir süre için.
-
- Yeniden değerlendirme (gerekirse)—enerjinin dengede olup olmadığını kontrol edin
 - El sallama (gerekirse)—neden enerji eksikliği
 - Yeniden değerlendirme (gerekirse)
 - Geçiş (kapanış) hareketleri
 - Enerji alanını/musluğu kapatın

Yüksek/düşük tansiyon ve diğer kalp sorunları

Kalp atışınız, kanı atardamarlarınızdan iten kalp kasının kasılmasıdır. -is basıncına "sistolik" denir ve 120 mm Hg'nin altında olmalıdır. "Diyastolik" basınç, kalp dinlenirken ölçülür ve 80 mm Hg'nin altında olmalıdır. Bu sayıdan aşırı sapmalar, fiziksel aktivite eksikliği, tuzlu beslenme, sigara, obezite, stres ve diğerleri gibi çeşitli faktörlerin neden olduğu sağlık sorunlarına işaret eder. -Oz faktörleri, uzun vadeli kalp sağlığı bakımı için ele alınmalıdır ve herhangi bir tedavide çok önemlidir.

Joe Amca (daha önceki bir hikayeden), yetmişli yaşlarının başında, yüksek tansiyon tedavileri için en iyi reklamımdı. Enerji iyileşmesi konusunda aşırı bir şüpheci, 30 yıldan fazla bir süredir hipertansiyonu için ilaç alıyordu. A-er bir gün bundan şikayet ederek biyoterapi denemesini önerdim. Buna çok güldü ama sonunda üzerinde çalışmama izin verdi. "Acımayacağına eminim," dedi. "Devam et ve vudu yap!"

Tedavinin sadece kısa versiyonunu yaklaşık bir hafta boyunca her gün uyguladım - o günde birkaç kez kan basıncını izliyordu. İlk sırtıtları, uzun yıllar ilacını bırakabildiğinde gülümsemeye ve tam inanca dönüştü. Doktoru inanmıyordu ama artık hipertansiyonu olmadığı konusunda hemfikir. Tabii ki, eski bir Macar olan Joe Amca diyetini değiştirmeyi veya içki ve sigarayı bırakmayı reddetti. "Neden bunu yapmalıyım?!" diyecekti. "Önümüzdeki 30 yıl boyunca mı?!" ve ekledi: "Ayrıca seni yakaladım!"

- Biyoenerji iyileşmesi ile kalbe yardım etmenin birkaç yolu vardır. Biri, elbette, yüksek veya düşük tansiyon için kullanılan tipik Domancic yöntemidir. -is yöntemi kalp enerjisini güçlendirir.

Tam tedavi

- Enerji alanını açın (isterseniz enerji alanını değerlendirebilirsiniz)
- Başınızı bir buçuk dakika tutun, ardından dengeyi sağlayın
- Kalbi yaklaşık üç dakika ön ve arkada tutun, ardından temizlik yapın
- Ayakları çaprazlama, "piyanoyu çal", basılı tutun
- Otuz ila kırk kez pozitif terapi
- Enerji alanını/musluğu kapatın

Hızlı tedavi

- Enerji alanını açın (isterseniz değerlendirin)
- Kalbi önden ve arkadan tutun, ardından temizlik yapın
- Yüksek tansiyon için enerjiyi omuzların üstünden alt sırtın altına (neredeyse Y harfi oluşturacak şekilde) aşağı çekin ve fazlalıklardan kurtulmak için arkanızdan dışarı doğru çekin. On kez tekrarlayın. -Hareket insanı sakinleştirmek ve stresi azaltmak için de iyidir.
- Denge ve niş



Yüksek tansiyon için hızlı tedavi



**Not:* Düşük tansiyonu tedavi etmek, hipertansiyonu tedavi etmeye benzer, "Y" hareketinin tersi yönde hareket etmesi dışında. Abartılı olursa, konunuz double espresso içmiş gibi hissedebilir!



Düşük tansiyon için hızlı tedavi

Uykusuzluk hastalığı

-uzun bir iş gününden sonra tamamen dinlenememekten daha kötü bir şey yoktur! Stres, kaygı, depresyon ve diğer faktörler uykunuzu veya uykuya dalma yeteneğinizi etkileyebilir.

Yıllarca süren uykusuzluk, emekli bir avukat olan Bay W.'yi depresyona sokar. Diyetini değiştirmekten egzersiz yapmaya ve hatta akşam yemeğinde en sevdiği şarap kadehinden vazgeçmeye kadar her şeyi denemişti. Kızı onu bir reçete yazmak yerine bana gönderen bir psikiyatriste götürene kadar hiçbir şey yardımcı olmadı. Tarlasını kontrol ederken birkaç dengesizlik buldum ama uykusuzluğunun gerçek nedenini belirleyemedim. Alanı dengeledim ve fazla enerjiyi onun rahatladığını söyleyebileceğim bir noktaya çektim (genel olarak birkaç dakika). - İlk tedavi Bay W.'nin rahat bir uyku çekmesi için yeterliydi. Biz

*kalıcı sonuçlar için tedavileri dört kez daha tekrarladı. Bana son sözleri?
"Şimdi beni uyandırmak için her sabah bana kahve getirmelisin!"*

-e hipertansiyon için hızlı tedavi (bölümde açıklandığı gibi)
"Yüksek/düşük tansiyon ve diğer kalp sorunları") yetişkinlerin stresi azaltmasına ve uyumasına yardımcı olmada da etkilidir.

Ancak yeni yürümeye başlayan çocuklar ve çocuklar için daha da iyi bir yöntem var: sırt üstü uzanmalarını ve bu pozisyonda rahatlamalarını sağlayın. Şimdi pozitif tedavinin tersini yapın: iki elinizle başınızın üstünde başlayın ve avuç içleriyle birlikte ayakların altına doğru aşağı doğru hareket ettirin. Şimdi, vücudun üzerinde geniş bir açıyla (kabaca auranın dışında), başın üstüne geri dönün ve birkaç kez tekrarlayın. Fazla enerjiyi her seferinde salladığınızdan emin olun. -İşlem enerji alanını biraz zayıflatır, rahatlatır ve vücudun dinlendirici bir uykuya geçmesine yardımcı olur. -genel enerjiye zarar vermez; ancak, bağışıklık sistemi tehlikeye girdiğinde bunu yapmamalısınız. -is yöntemi yetişkinlerde de kullanılmaz; sadece daha büyük bedenleri örtmek için daha fazla iş gerekir.







kulak çınlaması

İster nörolojik hasar, alerji, enfeksiyonlar, kulaktaki yabancı cisimler, yüksek sesler veya stres neden olsun, kulak çınlaması çok can sıkıcı olabilir. Kelimenin tam anlamıyla "çınlama" anlamına gelir - bu durumda, kulaklarda. Hepimiz kulağımızda bazı sesler duyarız, ancak çoğumuz için bunlar o kadar azdır ki, onlara hiç dikkat etmeyiz. Kulak çınlaması durumunda, acı çeken kişi için dayanılmaz olabilir.

Biyoenerji iyileştirmesi, çoğu durumda gürültüyü azaltmak ve hatta durdurmak için mükemmel bir yöntemdir. Bu feragatnameyi eklemek zorundayım çünkü herkes için işe yaramıyor. Olsa da, çoğu zaman bir tedavi bile yeterlidir. Ancak, kesinlikle hiçbir fark yaratmadığı durumlar oldu. Doğada fiziksel ise, saf enerji çalışması için çok zor olabilen özel nedeninden kaynaklanıyor olabilir. Her iki durumda da, denemeye değer!

Yıllar önce, yeni evliler olarak, eski karım ve ben, uzun bir parti gecesinden sonra teyzesinin evinde kaldık. Sabahları genellikle neşeli olan teyzesi yere yığıldı ve kulaklarının çınladığından şikayet etti. İlk başta güldük ve muhtemelen çok fazla içtiği için onunla dalga geçtik, ama sonra bu sorunu yıllardır yaşadığını ve durdurmak için her şeyi denediğini ama boşuna olduğunu söyledi. Karım ona biyoterapi denememi önerdi. "Evet, evet, hokus pokusun değil mi?" dedi beni bırakıp diğer tarafa bakarken. Yine de, o sabah demlemesini içerken, tam o sırada ve orada denemeye karar verdim. Arkasında ayağa kalktım ve enerjinin hızlı bir şekilde açılmasıyla parmaklarımı kulaklarına tıkadım. Bu harekete gülmeye başladı. ama ben enerji eklemeye odaklanırken birkaç dakika sessiz ve rahat kaldım. Parmaklarımı kaldırır kaldırmaz, yüz ifadesi hafif bir gülümsemeden tam bir şaşkınlığa dönüştü. "e zil sesi gitti!" dedi kocaman açılmış gözlerle. "İnanamıyorum!" kendi kulaklarını dinlemeye çalışırken devam etti. "Sana söylemiştim!" karım kahve yudumları arasında sırttı. Teyzesi bize kaç yıldır acı çektiğini ve hem burada hem de Avrupa'da kaç farklı tedavi denediğini anlatmaya başladı. Yeni bir inanan ve büyük bir reklamcı yarattığımı biliyordum: "-is, hayatımın en iyi partisiydi!" dediğinde. diye kendi kulaklarını dinlemeye çalışırken devam etti. "Sana söylemiştim!" karım kahve yudumları arasında sırttı. Teyzesi bize kaç yıldır acı çektiğini ve hem burada hem de Avrupa'da kaç farklı tedavi denediğini anlatmaya başladı. Yeni bir inanan ve büyük bir reklamcı yarattığımı biliyordum: "-is, hayatımın en iyi partisiydi!" dediğinde. diye kendi kulaklarını dinlemeye çalışırken devam etti. "Sana söylemiştim!" karım kahve yudumları arasında sırttı. Teyzesi bize kaç yıldır acı çektiğini ve hem burada hem de Avrupa'da kaç farklı tedavi denediğini anlatmaya başladı. Yeni bir inanan ve büyük bir reklamcı yarattığımı biliyordum: "-is, hayatımın en iyi partisiydi!" dediğinde.

Tam tedavi

- Enerji alanını açın
- Başı/dengeyi tutun
- Ellerinizi (hafifçe sıkılmış) birkaç dakika boyunca kulakların üzerinde tutun - dokunmadan veya dokunmadan. Geri bildirim isteyin. Daha iyiye, aynı yöntemle devam edin. Değilse, bir sonraki adıma geçin: Ellerinizi her iki yanda kulakların etrafında aynı yönde - köprüden buruna doğru ve aşağı doğru - yaklaşık -y kez hareket ettirin. Her iki durumda da, gürültü artarsa, enerjiyi dışarı çekmeye ve sallamaya devam edin. Gürültü azalana kadar yapın. Bazen sadece perde değişir ve bu yine de kabul edilebilir olabilir. Isınma/enerji ekleme başarılı olduysa, yoğunluğu başka bir hareketle artırabilirsiniz: Kulağa hoş gelmese de, atalarınızı öznenizin kulaklarına koyun ve birkaç dakika orada tutun. Parmaklarınızın sıkı olduğundan emin olun, böylece enerji katıyorsunuz. Durum daha iyiye, burada durabilirsiniz. değilse, enerjiyi dışarı çekmeye ve sallamaya devam edin. Parmaklarınız "tuzlama" hareketleri yaparken ellerinizi uzaklaştırarak konsantre bir hareket elde edilebilir (ellerinizi uzaklaştırırken yemeğinizi sürekli olarak parmak uçlarınızla tuzluyormuşsunuz gibi; bunu bir ipi yavaşça bükme olarak da düşünebilirsiniz.), ardından enerjiyi sallayarak.



- Başı/dengeyi tutun
- Kalbi tutun/temizleyin
- Ayakları çaprazlama, "piyanoyu çal", basılı tutun
- Pozitif
- Enerji alanını/musluğu kapatın

Hızlı tedavi

- Enerji alanını açın

- Parmakları kulaklarda tutun (bkz.p. 162)

- Başı/dengeyi tutun
- Enerji alanını kapatın

gözler/görüş

Modern zamanlarda zayıf bir vizyona sahip olmak önemli bir sorun olarak kabul edilmez. - miyop (miyopi), ileri görüşlülük (hipermetrop) veya yaşlı göz (presbiyopi) olsun, her göz için gözlük vardır. Gözlük takmak istemiyor musun? Lazer göz ameliyatını deneyin. - glokom (tedavi edilmezse kalıcı hasara neden olabilecek göz içi basıncının artması; erken evrelerde kademeli olarak çevresel görme kaybına neden olabilir) gibi basit olmayan başka göz problemleri türleri de vardır; makula dejenerasyonu (genellikle yaşa bağlı ve sigara, yüksek tansiyon ve/veya obeziteden kaynaklanır, bulanıklığa veya merkezi görmenin tamamen kaybolmasına neden olur); diyabetik retinopati (kısmi görme kaybı); katarakt (genellikle yaşlılıkta görülen bulanık görme); ve diğerleri. Bu vakaların çoğunda, enerji şifası muazzam bir şekilde yardımcı olabilir.

Birkaç yıl önce, erken doğumlarında bir kadını MS ve rahmindeki fibroid büyümeleri için tedavi ettim. Ayrıca yasal olarak kördü. Sadece belirli bölgeleri değil, her zaman tüm enerji alanını tedavi ettiğim için gözlerine de dikkat etmeye karar verdim. Öyle doğmamıştı - görme yetisinin çoğunu, onu görmeden beş yıl önce birdenbire kaybetti. O zamandan beri engelliydi. Her hafta onun üzerinde çalışırken gözlerine özellikle dikkat ettim. -Başlangıçta herhangi bir değişiklik olmadı. Neyse ki, sadece olağan beş tedaviyi yapmadım; bunun yerine, daha birçokları için onunla çalışmaya devam ettim. Yaklaşık yirmi seans sonra, miyom testleri negatif çıktığında, biraz daha iyi görebildiğini fark etti. -is devam etmek için yeterli bir sebepti. Her ne kadar istesem de İsa benzeri mucizeler gerçekleştiremediğim için ondan özür diledim. Yine de, bir yıllık tedaviden sonra sokak tabelalarını okuyabildi. Hala mükemmel değil, ama onun için büyük bir adımdı. "Hayal edebiliyor musun," dedi, "bir gün engelliler ofisine araba sürerken gelsem?! -yapacak çok açıklama olurdu!"

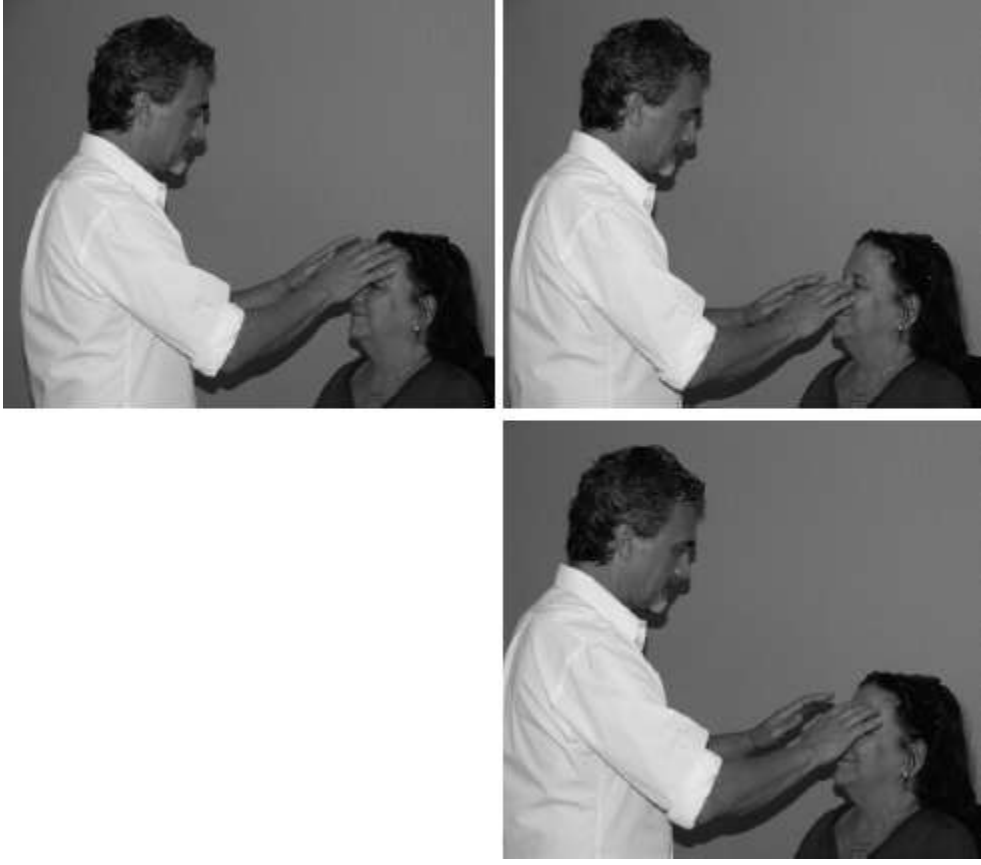
Tam tedavi

- Enerji alanını açın

- Alanı inceleyin
- Başı/dengeyi tutun
- Her iki elinizi (biraz gergin) gözlerin önünde tutun, avuç içlerinizle üç dakika ısıtın. Ellerinizi kişinin gözlerinin önünde daire içine alın (sol eliniz saat yönünde hareket eder; sağ eliniz saat yönünün tersine hareket eder) yaklaşık -y kez, sonra ellerinizi tekrar gözlerin önünde tutun. Ayrıca yarım dakika boyunca gözlerin önünde “piyano çalabilir” veya bir elinizi öne, diğerini başın arkasına bir dakika da koyabilirsiniz. Her insan farklıdır ve her sorun farklıdır. Üzerinde çalıştığınız kişi için hangisinin en iyi sonucu verdiğini bulmanız gerekecek.
**Not:* Gözlerde kızarıklık varsa enerjiyi dışarı çekin ve elinizi sıkın.
- Gözlerin önünü temizleyin/tüm kafayı dengeleyin
- Kalbi/dengeyi tutun
- Ayakları çaprazlama, “piyanoyu çal”, basılı tutun
- Olumlu tedavi
- Enerji alanını/musluğu kapatın

Hızlı tedavi

- Enerji alanını açın
- Tam tedavide açıklandığı gibi göz prosedürünü gerçekleştirin.
- Enerji alanını kapatın



Gözler/görme için hızlı tedavi



Gözler çok hassastır ve çok uzun süre sonuç alınamayabilir. Ancak, ısrar bazen karşılığını verir. Denemeye değer.

Burun/sinüs sorunları

Bir noktada hepimiz burun tıkanıklığı veya sinüzit, ağrı ve hatta proksimal dişlerde ağrı gibi bazı sinüs sorunları yaşarız. -e paranasal sinüsler, burun boşluğunu çevreleyen hava dolu boşluklardır. Alerjik bir iltihaplanma veya soğuk algınlığı nedeniyle şişme, normal drenajı bloke ettiğinde

mukus, sorunlar ortaya çıkıyor. Biyoenerji tedavisi drenaja yardımcı olabilir, iltihaplanmayı azaltabilir ve böylece sinüslerde sağlıklı fonksiyonun geri kazanılmasına yardımcı olabilir.

Budapeşte'ye uzun, sıkıcı bir uçuştaydım, yanımdaki kadının koltuğunda kıvrandığını ve yüzünü iki eliyle kapattığını fark ettiğimde. Belli ki sıkıntı içindeydi, ama tek tahmin ettiğim, ailede bir kayıp ya da bazı depresyon sorunları yaşamış olabileceğiydi. Sonunda ona sorunun ne olduğunu sordum, o da emin olmadığını söyledi - sinüsleri onu öldürüyordu ve aynı zamanda diş ağrısı çekiyormuş gibi hissetti. Hızlı bir enerji tedavisi denememizi önerdim. Acısını hafiflettiği sürece ne yapacağımı açıklamamı bile beklemedi. Hızlı sinüs ağrı kesici ile devam ettim ve beş dakika içinde ağrısızdı. Görünüşe göre bu yeni bir şey değildi ve hassas sinüsleri olan birçok yolcunun başına gelebilir - basınç farkı tıkanıklığı ve bunun sonucunda ağrıyı tetikleyebilir. Tedavi konusunda çok heyecanlıydı ve ona nasıl yapılacağını öğretmemi istedi. -kesinlikle can sıkıntısıyla ilgilendi! Bir hafta sonra kitabımı sipariş etti ve ömür boyu sinüs tamircisi oldu.

Tam tedavi

- Enerji alanını açın
- Başı/dengeyi tutun
- Elinizi iki ila üç dakika boyunca burnun üzerinde, diğer elinizi başın arkasında tutun (burun tıkalıysa, bir yanda başparmağınız, diğer yanda inatçı ve orta parmakla burun köprüsünü tutun. dakika enerjiyi burundan aşağı ve auradan dışarı çekin). Şimdi iki elinizi burnun her iki yanında daire içine alın
— sol el saat yönünde, sağ el saat yönünün tersine - yaklaşık -y kez. -hem buruna hem de sinüslere iyi gelir. Hala biraz ağrı varsa, enerjiyi birkaç kez dışarı çekin ve sallayın.
- Kalbi tutun/temizleyin
 - Ayakları çaprazlama, "piyanoyu çal", basılı tutun
 - Enerji alanını/musluğu kapatın

Hızlı tedavi

- Elinizi burnunuzun üzerinde tutun (eğer sorun burun ise) ve iki dakika sonra enerjiyi burnun üstünden aşağı ve yukarı yönde dışarı çekin. Sorun sinüslerse, ellerinizi sinüslerin üzerinde birkaç dakika tutun ve ardından enerjiyi dışarı çekin. Yeterli değilse, tam tedavide açıklandığı gibi iki elinizi daire içine alarak devam edin. [sayfa 167](#).

Enflamasyon

İnflamasyon, vasküler dokuların zararlı uyaranlara verdiği tepkidir. Kızarıklığa, ısıya, ağrıya ve şişmeye neden olabilir. Genellikle enfeksiyonla eşanlı olarak kullanılır, ancak onsuz da olabilir. İnflamasyon akut olabilir, ancak uzarsa kronik olarak adlandırılır. Her vaka vücutta farklı bir biyokimyasal değişim yaratır, bu nedenle tedavilerinde biraz farklılık vardır.

Geçenlerde bir motosiklet kazası geçirmiş genç bir adam üzerinde çalıştım. Bacağı ağır yaralandı ve birkaç ameliyat gerektirdi, bu da kötü bir enfeksiyonla sonuçlandı. Onu ilk gördüğümde, dizi neredeyse iki katı büyüklüğündeydi; sıcak ve kırmızıydı. Birkaç seans sonra gözle görülür bir fark oldu, ancak ilerleme yeterince hızlı değildi. Ameliyat sırasında bir miktar enfeksiyon kapmış olması gerektiği ortaya çıktı ve sonuç olarak doku iyi iyileşemedi. Ek bir ameliyatla enfekte dokular alındı, ancak iltihap beklendiği gibi gitmeyecekti. Son ameliyattan bir hafta önce seanslarımıza devam ettik ve bu sefer iyileşmeler daha hızlı oldu. Fizyoterapist hala oradayken üçüncü seansımıza geldim. Tedavisinin sonunda diz bükülmesi için 88 derece ölçtü. Birkaç dakika daha kalmasını ve sadece enerji çalışmasıyla açığı iyileştirip iyileştiremeyeceğimi görmesini istedim. Kabul etti ve daha önce hiç görmediği için tedaviyi merak etti. Beş dakikalık tedaviyle (temelde ısınma ve fazla enerjinin uzaklaştırılması), açığı yedi derece azaldı, bu da dizin daha fazla bükülebildiği anlamına geliyordu. Üçümüz de sonuçtan oldukça memnun kaldık ve yakın gelecekte bir motosiklet yolculuğuna çıkmayı kabul ettik!

Tam tedavi

- Enerji alanını açın

- Aurayı inceleyin
- Başı/dengeyi tutun
- Kalbi tutun/temizleyin
- Lokal akut inflamasyon varsa, birkaç dakika ısıtın ve enerjiyi dışarı çekin. -Bu hemen bir rahatlama olmayabilir - bu yavaş bir süreçtir.
- Kronik yanma varsa, bölgeyi birkaç dakika ısıtın. Ağrı artarsa, enerjiyi dışarı çekin.
- Ayakları çaprazlama, "piyanoyu çal", basılı tutun
- El sallamak
- Enerji alanını/musluğu kapatın

Hızlı tedavi

- Bölgeyi birkaç dakika ısıtın ve ağrı azalana kadar enerjiyi dışarı çekin.

Nezle, soğuk algınlığı

-e Soğuk algınlığı, en sık görülen bulaşıcı hastalık, ortalama bir yetişkini yılda en az iki kez etkilerken, bir çocuk altı kereden fazla alabilir. Semptomlar hapşıрма, burun akıntısı, boğaz ağrısı, öksürük ve ateşi içerebilir. -Soğuk algınlığının tedavisi yoktur, ancak birçok tedavi mevcuttur. Hatta bazıları tedavi etseniz de etmeseniz de yedi gün sürdüğünü söylüyor!

Bir baba olarak birçok soğuk algınlığı vakası gördüm. Biyoenerji şifa kariyerime başladığımdan beri güçlü bir bağışıklık sistemim oldu. En son ne zaman üşüttüğümü hatırlamıyorum. Ancak çocuklarım erken yaşlarda buna karşı bağışık değildi. Bir ebeveyn için hasta bir çocuktan daha sinir bozucu bir şey yoktur. Doğal olarak, çocuklarımı her zaman hastalığın ilk belirtisinde tedavi ettim. Burada itiraf etmeliyim ki, aile üyelerim, özellikle kızlarım söz konusu olduğunda, enerji şifası her zaman istenen sonuçları getirmedi. Birbirimize çok yakın olmak, enerji seviyemizi eşitle, bu nedenle alanlarında fark yaratmak daha zordur. Burunlarını ve sinüslerini açmada, bağışıklık sistemlerini güçlendirmede ve genel olarak kendilerini daha iyi hissetmelerinde oldukça başarılı oldum ama hiçbir zaman yeterince hızlı olmadı. Doğru tedavi arayışında, Birinin soğuğu çok daha hızlı aşmasına yardımcı olan birkaç maddeye rastladım. Bir denir

propolis veya arı sütü—antiviral nitelikleri çok yüksek bir arı ürünü. Genellikle tüketilebilir olması için alkolde çözülür. Doğal olarak bunu çocuklara vermezdim. Ancak diğer ürün, onlara erken yaşta vermeye başladığım sade kolloidal gümüş. İnanılmaz antibakteriyel ve antiviral özelliklere sahiptir. Kolloidal gümüş jeneratörüm bile var, böylece kendiminkini yapabilirim. -ey, saf suya daldırılmış saf gümüş elektrotlarla elektroliz kullanan basit cihazlardır. -e ürün, damıtılmış suda eşit şekilde süspanse edilmiş mikroskobik gümüş parçacıklarıdır. Tadı yoktur ve yutması kolaydır. Her gün galon içmediğiniz sürece zararlı değildir. Enerji şifası ile bağlantılı olarak, sadece soğuk algınlığı için değil, diğer bulaşıcı hastalıklar ve hatta yaraları tedavi etmek için en yararlı yöntem olduğunu gördüm.

Tam tedavi

- Enerji alanını açın
- Enerji alanını dengesizlikler açısından inceleyin
- Baş/dengeyi tutun
- Burun ve sinüs tedavisi (bkz.p. 166)
- Kalbi tutun/temizleyin
- Ayakları çaprazlama, “piyanoyu çal”, basılı tutun
- El sallamak
- Enerji alanını/musluğu kapatın

Hızlı tedavi(semptomların hızlı bir şekilde giderilmesi için yeterli olmayabilir ancak iyi olabilir)

- Enerji alanını açın
- Baş/dengeyi tutun
- Burun ve sinüs tedavisi
- Kalbi tutun/temizleyin
- Enerji alanını/musluğu kapatın

Zatürre

Pnömoni, bakteri, virüs veya diğer mikroorganizmaların neden olduğu enfeksiyondan kaynaklanan bir yanma durumudur. Mikroskobik alveolleri, yani havayı etkiler.

akciğerlerdeki keseler. Semptomlar göğüs ağrısı, öksürük ve nefes almada zorluk içerir. Her yıl dünya çapında yaklaşık yarım milyar insan etkileniyor ve bunların yaklaşık yüzde 1'i ölüyor. Antibiyotiklerin ortaya çıkmasından önce, pnömoni en ölümcül hastalıklardan biriydi. Günümüzde antibiyotik (bakteriyel ise) ve aşılarla tedavi edilmektedir. Bununla birlikte, hala çok genç, çok yaşlı, kronik hasta ve bağışıklık sistemi zayıflamış olanlar arasında ölümcül bir hastalık olarak kabul edilmektedir.

Birkaç yıl önce, Mısır'da enerji verici iki hafta geçirdikten hemen sonra, yumuşak Florida güneşinde kalabalık Sarasota Whole Foods Market'in önünde oturmuş dev bir salata yiyordum. Kızıl saçlı bir kadının tek başına oturup aynı şeyi yapmaya çalıştığını fark ettim. Ancak masası yoktu ve içeceği yerdeyken salatasını peçeteyle dengelemekte zorlanıyordu. Orada tek başıma oturduğum için onu masama davet ettim. Hemen sohbeta başladık. Çok pozitif ve konuşkan görünüyordu. Ona Mısır'daki deneyimlerimi anlatıyordum - yerel domateslerin kalitesiyle ilgili bir tartışmayla başlayan bir sohbet. Birkaç hafta boyunca t'ai chi uyguladığı Çin Wudang Dağlarından yeni döndüğü ortaya çıktı. oldukça etkilendim, çünkü yıllardır aynı hareket tarzını öğretiyordum. -konuşmayı daha da ileri götürdü. Adı Amy'ydi ve aynı zamanda bölgede köklü ve tanınmış bir kayropraktördü. Biz konuşurken Amy birkaç kez öksürdü ve göğsünü tuttu. Bana Çin'de zatürreye nasıl yakalandığını anlatmaya devam etti ve iki haftalık antibiyotik ve diğer tedavilerden sonra bile ondan kurtulamadı. Yardımımı teklif ettim ve ofisinde buluştuk. Enerjisini açar açmaz, enerji tedavisine çok duyarlı olduğunu fark ettim. Onu hareket ettirmeye çalışmadım bile ama vücudu zaten sallanıyor ve elimin hareketlerini takip ediyordu. İlk seanstan sonra kendini daha iyi hissediyordu. Tekrar yüzde 100 sağlıklı hissettiğini ilan etmeden önce iki kereden fazla tekrarladığımı sanmıyorum! Her zaman bu kadar hızlı çalışmıyor, ancak biyoenerji iyileşmesi zatürre tedavisinde kesinlikle çok etkilidir. Ayrıca ömür boyu yeni arkadaşlar edinmede çok etkilidir!

Tam tedavi

- Enerji alanını açın
- Tüm dengesizlikleri bulmak için enerji alanını inceleyin
- Başı/dengeyi tutun

- Kalbi tutun/temizleyin
- Akciğerleri her bir lob için ek tedavilerle, temelde kalple aynı pozisyonda, her biri yaklaşık iki dakika ısıtın. Ayrıca, akciğerlerin alt ucunda (midenin hemen üzerinde) üç dakika daha ısınması önerilir.
- Ayakları çaprazlama, "piyanoyu çal", basılı tutun
- El sallama (ateş yoksa)
- Yeniden kontrol ederek enerji alanını kapatın
- Musluk

Hızlı tedavi

- Enerji alanını açın
- Kalbi tutun - ciğerleri ısıtmak için iki ila üç dakika daha tutun - ve temizleyin
- Enerji alanını/musluğu kapatın

alerjiler

Alerji, bağışıklık sisteminin aşırı duyarlılık bozukluğudur. Özellikleri arasında burun akıntısı, kırmızı gözler, kurdeşen, egzama, astım atakları ve diğer semptomlar bulunur. Normalde zararsız bir madde (alerjen), hassas bir kişinin bağışıklık sisteminde genellikle öngörülebilir ve hızlı bir reaksiyona neden olabilir. İster havadaki polene karşı hafif bir tepki, isterse bir arı sokmasına karşı daha ciddi bir tepki olsun, alerjiler oldukça rahatsız edici olabilir. Tedaviler arasında antihistaminikler, dekonjestanlar, steroidler ve benzerleri bulunur; bunların her biri kendi yan etkilerini taşır.

Biyoenerji şifası, vücudun doğal ortamında olmasına ve kendini dengelemesine izin vererek bağışıklık sistemini güçlendirebilir ve hatta bazen histamin reaksiyonunu bastırabilir.

Size yakın insanlar üzerinde çalışmanın diğerlerinden daha zor olduğunu tekrar vurgulamam gerekiyor. Üvey kızlarımdan birinin köpek tüyüne alerjisi vardı ve benim dev sarı Labrador'um her zaman onun peşindeydi. Kızarırdı, burnu akardı ve kendini mutsuz hissederdi. Onu ilk tedavi ettiğimde zahmetsiz olduğunu ve semptomlarının çok hafiflediğini hatırlıyorum. Ancak yakınlaştıkça ve sonunda aynı evde yaşadıkça alerjime karşı dayanıklı hale geldi.

tedaviler. Aynı zamanda, tedavi ettiğim diğer tüm insanlar kendilerini daha iyi hissettiler. Kaliforniya ve Kanada'da her yıl alerji mevsimleri enerji seviyelerini düşürmeye başladığında beni arayan birkaç müşterim var. - Beş yıldan fazla bir süredir ilaç kullanmıyorlar. Git şekil!

Tam tedavi

- Özünde, soğuk algınlığı için izleyeceğiniz tedavinin aynısıdır (bkz.p. 169). Ek olarak, enerji alanını inceleyin ve nerede daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyduğunu görün (çoğu zaman burun ve sinüslere ek olarak akciğerler de etkilenir).

Hazımsızlık/mide ekşimesi

Hazımsızlık (veya hazımsızlık), üst karında ağrı veya aşırı dolgunluk hissi ile karakterize tıbbi bir durumdur. Bazen alt göğüs bölgesinde ağrı olan geğirme, şişkinlik, mide bulantısı veya mide ekşimesi eşlik eder. En sık olarak GÖRH (gastroözofageal reux hastalığı) veya gastrit neden olur, ancak ülser ve hatta kanserden de kaynaklanabilir.

Bu sorunları olan birkaç müşterim vardı. Çoğunun diyetlerinde ve yaşam tarzlarında önemli bir değişikliğe ihtiyacı vardı. Amerikan diyetini uygulamak temelde hazımsızlık ve mide ekşimesi istemektir; Bu nedenle, reçetesiz satılan mide ekşimesi ilaçları için yüzlerce reklam. Ancak, her zaman kuralın istisnaları vardır:

Birkaç yıl önce, Amerika Birleşik Devletleri'nin doğu kıyısında yaşayan ve beni şahsen göremeyen genç bir Avrupalı kadın benimle temasa geçti. Hırvatistan'daki biyoterapiyi duydu ve umutsuzca denemek istedi. Her gün mide ekşimesi çekiyordu ve başka ne deneyeceğini bilmiyordu. Tipik mide ekşimesi döngülerine uymuyordu: diyeti çok sağlıklıydı; her gün egzersiz yaptı, yoga yaptı, meditasyon yaptı ve genel olarak refahın resmiydi. Ayrıca hayatını ilaçsız yaşamaya çalıştı. Çok uzakta olduğu için ona uzun mesafeli şifa teklif ettim. Durumu düzelene kadar haftada bir onunla çalıştım ve normal hayatına geri dönebildi. Onun sıkıntısına neyin sebep olduğunu asla öğrenemedik.

farklı yiyecekler ve yiyecek kombinasyonları denemesine rağmen. Bir sorunun gizem olarak kalması ilk kez değildi, son da değildi.

Tam tedavi

- Enerji alanını açın
- Aurayı inceleyin
- Başı/dengeyi tutun
- Kalbi tutun/temizleyin
- Elinizi mide ekşimesi/hazımsızlık ağrısı olan bölge üzerinde birkaç dakika tutun. -e ağrı muhtemelen bundan değişmeyecek, ancak durursa burada durabilirsiniz. Aksi takdirde, enerjiyi dışarı çekin. Bazen saat yönünün tersine birkaç daire çizerseniz ve ardından enerjiyi dışarı çekerseniz daha hızlı gider. Ayrıca, mide ekşimesi durumunda enerjiyi aşağı çekip sonra dışarı atabileceğimi buldum. Ağrı geçene kadar devam edin.
- Ayakları çaprazlama, "piyanoyu çal", basılı tutun
- Enerjiyi çekmeniz gerekiyorsa, sonunda el sallamak yok
- Enerji alanını/musluğu kapatın

Hızlı tedavi

- Bir elinizi ağrılı bölgenin üzerinde, diğer elinizi arkada tutun; veya ağrılı bölge üzerinde iki elinizi de tutun. Birkaç dakika ısıtın ve tam tedavide anlatıldığı gibi enerjiyi dışarı çekin.

ishal/kabızlık

Hepimiz hayatımızın bir noktasında ishal veya kabızlık yaşamışızdır.

-Eğlenceli değiller: kramp, ağrı, tuvalete sık ziyaretler ve dehidrasyon hoş olmayan deneyimlerden sadece birkaçı. Nedenleri yetersiz beslenmeden (kızarmış yiyecekler, yapay şeker ve fruktoz dahil) enfeksiyonlara ve kabızlık durumunda dehidrasyona kadar değişebilir.

Enerji yaklaşımını anlamak için temel anatomi ve fizyolojiyi bilmek faydalıdır. Bağırsaklarındaki yiyecekleri hareket ettiren kasılmalar dizisi olan peristalsis, yavaş bir süreçtir. Zaman ayarlıdır, böylece vücut sindirilmiş yiyeceklerden besinleri çekebilir ve büyük miktardaki suyun çoğunu çekebilir.

bağırsak. Bu aşamada göbeğe bakarken saat yönünde hareket eder. İshal durumunda, vücut gerekli tüm nemi çekmemiştir ve bu da gevşek bir karışıma neden olur. Karışım çok kuru ve sert olduğunda kabızlık olur.

Enerji şifası ile her şeyi tersine çevirebiliriz. Kelimenin tam anlamıyla!

Birkaç yıl önce Mısır'ın eski enerji bölgelerini ziyaret eden bir grubun eş lideriydim. Suyu içmememiz konusunda uyarıldık ama sonunda birçok insan "firavunun intikamına" yenik düştü. -hemen hemen her gün şiddetli ishal vakaları vardı. Bu yöntemi kullanmak birçok mideyi kurtardı ve herkesin tüm siteleri ziyaret etmesine izin verdi. Büyük piramidin içinde meditasyon yapmaya hazırlanırken gruptaki ağarmış hanımlardan birinin belirttiği gibi: "Sen olmasaydın, bu boş lahitle arkadaş olurdum!"

Tam tedavi

- Enerji alanını açın
- Başı/dengeyi tutun
- Kalbi tutun/temizleyin
- Kişiyle yüzleşin ve iki eliniz bir arada karnının etrafında dönmeye başlayın. Geniş ve hızlı daireler çizin: kabızlık durumunda saat yönünde; ishal durumunda saat yönünün tersine.
-biz, enerji akışını hızlandırırız veya yavaşlatırız. Yaklaşık 50 daire yapın. Çoğu zaman, sonuçlar anlıktır.
- Ayakları çaprazlama, "piyanoyu çal", basılı tutun
- Pozitif
- Enerji alanını/musluğu kapatın

Hızlı tedavi

- Enerji alanını açın
- Kabızlık veya ishal (tam tedavideki adıma bakın)
- Enerji alanını/musluğu kapatın

Alzheimer hastalığı (AD)/demans

Alman psikiyatrist Alois Alzheimer olarak adlandırılan Alzheimer hastalığı (AD) bir bunama şeklidir. Genellikle yaşının üzerindeki kişilerde teşhis edilir.

65, ancak yaşamın erken dönemlerinde ortaya çıkabilir. -Dünyada AD teşhisi konan 30 milyona yakın insan var. -e belirtiler arasında kısa süreli hafıza kaybı, sinirlilik, kafa karışıklığı, saldırganlık, ruh hali değişimleri, dil sorunları ve uzun süreli hafıza kaybı yer alır. Sonunda, sonuçta ölüme yol açan bedensel işlev kaybı olur. -AH için bilinen bir tedavi yoktur; ancak ilerlemeyi yavaşlatan birçok tedavi mevcuttur. -eylerin hepsi uygun beslenme, zihinsel uyarım ve egzersize dayanmaktadır.

Yerel bir destekli yaşam tesisinin demans ünitesinde bir yıl boyunca grup egzersizi yaptım. On iki sakinin hepsinin önlerindeki boşluğa baktığı ilk günü hatırlıyorum. Ayağa kalkıp onlar için hareketleri başlatmam gerekiyordu: kollarını yalamak, duruşlarına yardımcı olmak, vücutlarını hareket ettirmek vb.

Birkaç hafta sonra, onları zaten kendi başlarına yapıyorlardı. Sadece bu da değil, hepsi de endişeyle benim gelmemi bekliyorlardı. Birkaç ay sonra, birileri egzersiz sırasında bir hata yaparsa zaten şakalaşıyor ve birbirimizle dalga geçiyorduk. Tabii ki, bunlar sadece basit egzersizler değildi—enerji akışını artıran birçok qigong ve diğer hareketleri dahil ettim. AD'nin beyindeki plaklar ve karışıklıklardan kaynaklandığına inanıldığından, bunların parçalanmasını uyarabilecek enerji akışını hızlı bir şekilde başlatma olasılığı vardır. -is sadece bir teoridir - AD ve enerji şifası ile şimdiye kadar bilinen hiçbir klinik çalışma yapılmamıştır. Ne olursa olsun, ben ve diğer birçok insan farkı gördük, buradaki sonuç doğrudan biyoenerji şifasından değil, başka yollarla enerji akışını arttırmaktan geldi.

Kariyerimin başında büyük büyükanneimin kanseri üzerinde çalışmak bana demans hakkında bir fikir verdi. Seksenli yaşlarında daha unutkan oluyordu ve kısa süreli hafızası gün geçtikçe daha da kötüleşiyordu. A-er onun üzerinde çalışmaya başladım, gerçekten bir kanser tedavisi olmasına rağmen, hafızasının geliştiğini hepimiz fark ettik. Biyoenerji şifası vücudun sadece bir kısmına değil, tamamına hitap ettiği için, aslında ona odaklanmadan ilk demans tedavimi gerçekleştirmiştik. Bir gün bir aile toplantısında sıkıldığını söyledi. Televizyon izleme konusunda pek iyi değildi, bu yüzden annem daha fazla kitap okumasını önerdi. Çalışmanın ve hayatta kalmanın kitaplardan daha önemli olduğu zamanlarda büyüdü ama bu fikir hoşuna gitti. Bir resim öğretmeni ve okulda yarı zamanlı bir kütüphaneci olan annem, onun için sınırsız bir malzemeye sahipti. Çok yakında, Onu elinde olmadan zar zor gördük. Hatta

evinin önünde otur ve insanlar geçerken oku. Önümüzdeki birkaç yıl içinde, hayatının sonuna kadar, tüm önemli klasikleri okumuştun - eğer üniversiteye gitseydi okuyacağından çok daha fazlasını! Demansı hiçbir zaman endişe verici seviyelere ulaşmadı - hatta yakın bile değildi. Son günlerine kadar esprili ve akıllıydı.

Tam tedavi

- Enerji alanını açın
- Başın üst kısmını iki elinizle iki dakika tutun (ısıtın), ardından düzenli baş bakımı yapın; sonunda denge
- Kalbi tutun/temizleyin
 - Ayakları çaprazlama, "piyanoyu çal", basılı tutun
 - Yaklaşık yirmi kez el sallamak
 - Enerji alanını/musluğu kapatın

Hızlı tedavi(Gerçekten tam tedaviyi öneriyorum, ancak bu tedaviler arasında yeterince iyi)

- Enerji alanını açın
- Başın iki dakika tutun (ısıtın), ardından düzenli baş bakımı yapın
- Enerji alanını/musluğu kapatın

Vertigo/hareket tutması

Sarhoş veya uyuşturucu kullanmadığınız sürece vertigo, hareketsizken dönme hissi veya denge kaybı ile karakterize tıbbi bir durumdur. Postural instabilite, kusma, düşme, yürüme güçlüğü ve hatta kişinin düşüncelerini etkilemesi ile ilişkilendirilmesi nadir değildir. -Bu durumla bağlantılı bazı bulanık görme ve işitme kaybı da olabilir. Araç tutması, vertigonun önemli bir belirtisidir ve genellikle iç kulak problemleriyle ilişkilidir. Baş dönmesi ve sersemlik çoğu zaman istemsiz göz hareketleriyle birlikte görülür.

Birçok müşteriyi vertigo ile tedavi ettim; ancak, biri diğerlerinden daha fazla öne çıkıyor. Yine, başlangıç seviyesindeki t'ai chi derslerimden birinde, yaşlı öğrencilerimden biri dik ve rahat bir şekilde ayakta durmakta zorlanıyordu. Uzun süredir devam ettiğini açıkladı

denge sorunu ve vertigo teşhisi. -Biyoterapiyi sınıfın önünde göstermem için bana bir şans daha verdi. Genelde ikinci sınıfın sonunda herkese enerjiyi hissetmeyi ve görmeyi öğrettim, ancak çok daha sonraya kadar enerjinin iyileştirici kısmını göstermek için her zaman zamanım olmadı. Ondan bir sandalyeye oturmasını istedim ve ona hızlı tedavimi yaptım. Kafasında çok fazla sıcaklık ve karıncalanma hissetti ve deneyimini tüm sınıfla ilişkilendirmekten mutlu oldu. Bitirdiğimde, ayağa kalkıp "boş duruşa" geçmesini istedim - bu duruşun önemini tüm sınıf için vurgulamak benim için de iyi bir fırsattı. -e "wuji pozisyonu" denilen şey, ayaklar omuz genişliğinde açık, dizler hafif bükülü, pelvis altta ve vücudun üst kısmı düz ve gevşemiş haldeyken yapılır, omuzlar hafifçe öne yuvarlanmış olarak. Teknik olarak, bu pozisyon kalçalarınızın gevşemesini sağlar ve size doğal bir "amortisör" verir ve bu da daha iyi dengenizi sağlar. Çalışmalar, t'ai chi ve qigong'un, etkinlik açısından diğer modern tedavileri geride bırakarak en iyi denge geliştirici egzersizler olduğu sonucuna vardı. Sınıftaki herkesin, özellikle de benim deneğimin şaşkınlığı, artık ayağa kalkmak ve dengesini sağlamakta hiç zorluk çekmedi. -is, a-er sadece bir tedavi! Ayağa kalkmakta ve dengesini sağlamakta daha fazla zorluk çekmiyordu. -is, a-er sadece bir tedavi! Ayağa kalkmakta ve dengesini sağlamakta daha fazla zorluk çekmiyordu. -is, a-er sadece bir tedavi!

Tam tedavi

- Enerji alanını açın
- Başı iki elinizle iki dakika üstte, ardından iki dakika kulakların üzerinden tutun. Kulakların üzerinden (saat yönünde sağda, le-'de saat yönünün tersine) yaklaşık -y kez, iki elinizle aynı anda senkronize olarak kulak tedavisini de yapabilirsiniz. Bunu düzenli kafa tedavisi ile takip edin.
- Kalbi tutun/temizleyin
 - Ayakları çaprazlama, "piyanoyu çal", basılı tutun
 - El sallamak
 - Enerji alanını/musluğu kapatın

Hızlı tedavi

- Enerji alanını açın
- Baş ve kulaklar (tam tedavideki adıma bakın)
- Enerji alanını/musluğu kapatın

Hiper-/hipotiroidizm

Hipertiroidi, tiroid bezinin aşırı miktarda tiroid hormonu (T3 ve/veya T4) oluşturmaması ve salgılamaması durumudur. Hipotiroidizm ise tam tersidir. -yroid hormonları, tüm vücut için metabolik hızı (tüm süreçlerin hızı) kontrol eder. -Bizde fazla varsa o işlemler hızlanır. Tersine, çok az varsa, yavaşlarlar. Her iki durum da ilaçlarla veya ameliyatla tedavi edilebilir.

Hipertiroidizmin bazı belirtileri şunlardır: artmış kalp atışı, terleme, sinirlilik, sinirlilik, kaygı, titreme, uyku güçlüğü, kas zayıflığı, kilo kaybı ve diğer belirtiler. -e Hipertiroidizmin en yaygın şekline Mezar Hastalığı denir.

Hipotiroidizm için, tiroid bezi az çalıştığında semptomlar şunları içerebilir: yorgunluk, kilo alımı, soğuğa tahammülsüzlük ve çocuklarda büyüme ve entelektüel gelişimde gecikmelere neden olabilir. -is durumuna esas olarak diyetle çok az iyot neden olur, ancak başka nedenler de mümkündür.

Tiroid uyarıcı hormonun hipofiz bezi (hipofiz) tarafından üretildiğini bilmek de önemlidir.

Hiper veya hipotiroidizmi olan birkaç müşterim oldu. hepsine zaten konvansiyonel tıp tarafından teşhis ve tedavi uygulanmıştı, bu nedenle ilaçlarını gerektiğinde ve gerektiğinde ayarlamak için hepsinin düzenli kontroller için geri dönmeleri önemliydi. Ayrıca, hepsi için diyet değişiklikleri yapmak, özellikle hipo durumu olanlar için iyot veya yosun eklemek önemliydi.

İki çocuk annesi olan K., bunun dışında mutlu bir kadındı. Harika çocukları (bir ve dört yaşlarında), sevgi dolu bir kocası ve güzel bir evi vardı. Ancak, sürekli yorgundu ve birkaç yıldır kilo almakla mücadele ediyordu. İlk çocuğu doğduğunda çalışmayı bırakmış ama günlük işlerine yetişememiştir. Bir kadının doğumdan sonra geçici tiroid sorunları geliştirmesi nadir değildir, ancak sorunları asla ortadan kalkmaz. O sırada hormon tedavisi gördü ama sonuçlardan memnun değildi. Neleri kapsayacağını açıkladığımda biyoterapiye çok açtı ve alışması gereken yeni beslenme alışkanlıkları konusunda açık fikirliydi. Zaten bir Vitamix karıştırıcısı vardı ve doğal, organik smoothieler içmeye başlamak için can atıyordu. ben

daha fazla enerji hissedene ve tekrar normal olduğunu ilan edene kadar birkaç hafta boyunca haftada bir tedavi gördü. Doğal olarak, tüm ailesi farkı hissetti ve ilk kez etraftaki çocukları kovalamayı başardı!

Tam tedavi(her ikisi için de aynı muamele)

- Enerji alanını açın
- Başı/dengeyi tutun (bu, hipofiz bezini de etkiler)
- Boynu bir elinizle önde, diğer elinizle ensede olacak şekilde üç ila dört dakika ısıtın.
- Her iki elinizle tiroid bezlerinin üzerinde (önde durarak ve biraz boğazın yanında "çalmak" için) yaklaşık yirmi saniye "piyano çalın", ardından temizlik (dengeleme)
- Kalbi tutun/temizleyin
 - Ayakları çaprazlama, "piyanoyu çal", basılı tutun
 - Yaklaşık yirmi beş kez el sallamak
 - Enerji alanını/musluğu kapatın

Tedaviler sırasında periyodik kontrollerin olması önemlidir.

Hızlı tedavi(tedaviler arasında bir artış için)

- Enerji alanını açın
- Boynu ısıtın
- "Piyano çalmak"
- Enerji alanını kapatın

Diyabet

Uzun bir süre boyunca yüksek kan şekeri seviyeleri, diabetes mellitus veya basitçe diyabet olarak bilinen metabolik bir hastalıktır. -e diyabet belirtileri arasında artan susuzluk, sık idrara çıkma ve açlık yer alır; uzun vadeli sorunlar arasında felç, kalp hastalığı, gözlerde hasar, ayak ülserleri ve böbrek yetmezliği bulunur. -Üç tip diyabet vardır: tip 1 (juvenil diyabet) pankreasın yeterli insülin üretememesinden kaynaklanır; tip 2 (yetişkin başlangıçlı diyabet), hücrelerin insüline düzgün şekilde yanıt verememesi (genellikle insülin eksikliği ile sonuçlanır) insülin direncinden kaynaklanır.

üretme); ve tip 3 (gebelik diyabeti), hamile kadınlar yüksek kan şekeri seviyesi geliştirdiğinde ortaya çıkar.

Pankreas tarafından üretilen insülin, kandan glikoz alımını düzenleyen ana hormondur. Glikoz, kas, karaciğer, yağ dokusu ve vücuttaki hücrelerin çoğu için temel besindir. Yeterli insülin yoksa veya vücut onu ememiyorsa işlevleri sınırlı olacaktır.
-e sonuç kalıcı yüksek glikoz seviyesi, zayıf protein sentezi ve asidozdur.

Modern tıp, diyabeti ilaçlarla veya doğrudan insülin enjeksiyonuyla tedavi eder. Çoğu diyabet 2 vakasında, uygun egzersiz ve diyet hastalığı tersine çevirebilir. Biyoenerji iyileşmesinin bu durumu da büyük ölçüde etkilediği bulundu; bununla birlikte, uzun vadeli sonuçlar için vurgu, gerçekten de diyet ve egzersiz üzerindedir.

Altmışlı yaşlarında bir emekli olan Jane'i sırt ağrısı için tedavi etmeye başladım. Çok geçmeden, aşırı kilolu olması ve tip 2 diyabeti olması (ilaçla tedavi edilen, ancak insülin tedavisine başlamasının eşliğinde olan nispeten hafif bir versiyon) gibi diğer sorunları ortaya çıktı. Kısa bir süre sonra sırt için masaj terapisinin eşlik ettiği biyoterapi ile başladık. Ömür boyu gurme bir aşçı olduğu düşünülüyordu, onu daha sağlıklı bir diyete başlamaya, özellikle de günlük öğünlerinden şeker ve unu çıkarmaya ikna etmek zordu. İnanılmaz turtalarıyla tanınan bir insandı ve kocasının istediği her şeyi pişirirdi. Yemek pişirme sanatı birkaç nesil geriye gittiğinden (ailenin kendi tarafında sık görülen diyabet nöbetlerini açıklayan) bu uzun bir yeniden eğitim süreciydi. Beslenme alışkanlıkları düzeldiğinde ve sırtı daha iyi hissettiğinde, Onu spor salonunda bana katılmaya ikna ettim. Durumunu göstermek için, ilk birkaç kez spor salonumuzun bulunduğu ikinci kata çıkmakta bile çok zorluk çekti (ikinci kattaki spor salonlarından bir diğeri!). Altı ayı hızlı ileri sar: Jane 60 kilo vermiş, taze meyve ve sebzelerle dolu sağlıklı bir diyet yemiş, spor salonundaki her makineyi kullanmış (ağır boks torbası ve hız çantası bile!), harika hissetmiş ve hiçbir daha fazla diyabet belirtisi! Biyoterapi ile süreci hızlandırmış olabilirim, ancak gerçek sonuçlar onun yaşam tarzındaki tam bir değişiklikten sonra geldi. taze meyve ve sebzelerle dolu sağlıklı bir diyet yediniz, spor salonundaki her makineyi kullandınız (ağır boks torbası ve hız çantası bile!), Harika hissettim ve artık diyabet semptomları yoktu! Biyoterapi ile süreci hızlandırmış olabilirim, ancak gerçek sonuçlar onun yaşam tarzındaki tam bir değişiklikten sonra geldi. taze meyve ve sebzelerle dolu sağlıklı bir diyet yediniz, spor salonundaki her makineyi kullandınız (ağır boks torbası ve hız çantası bile!), Harika hissettim ve artık diyabet semptomları yoktu! Biyoterapi ile süreci hızlandırmış olabilirim, ancak gerçek sonuçlar onun yaşam tarzındaki tam bir değişiklikten sonra geldi.

Tamamen farklı bir senaryoda, beş yıl önce, sırt ağrısı ve şeker hastalığı olan iyi bir arkadaşımın (ve yazar arkadaşımın) babasını tedavi ettim. Yetmişlerinde, otuz yıldan fazla bir süredir insüline bağımlıydı. -e olağan tedaviler ve diyet konuşmaları ortaya çıktığında,

Diyet mineraller açısından son derece yetersizdi. Kızına bir grup kolloidal mineral sipariş etmesini ve her gün içtiğinden emin olmasını önerdim. Mineraller vücudun hemen hemen her işlevinde çok önemlidir. Bir tanesinin bile eksikliği hastalığa neden olabilir. Bununla ve düzenli tedavileriyle, altı ay içinde insülini bıraktı!

Tam tedavi

- Enerji alanını açın
- Başı/dengeyi tutun
- Kalbi tutun/temizleyin
- Pankreası midenin önünde iki elinizle üç ila dört dakika ısıtın. Alternatif olarak, pankreasın arkasında bir elinizi önde, bir elinizi arkada tutabilirsiniz. Bunu yaklaşık bir dakika boyunca önden veya hem önden hem de arkadan “piyano çalmak” ile takip edin. Bittiğinde dengeleyin.
- Ayakları çaprazlama, “piyanoyu çal”, basılı tutun
- Yaklaşık otuz kez el sallamak
- Enerji alanını/musluğu kapatın
- Diyet değişiklikleri ve egzersiz şart!

Hızlı tedavi(Her seferinde tam tedaviyi öneriyorum. -is one, ara takviye olarak iyidir):

- Enerji alanını açın
- Pankreas (tam tedavideki adıma bakın)
- Enerji alanını kapatın

AIDS

AIDS, insan immün yetmezlik virüsünün (HIV) neden olduğu bir bağışıklık sistemi hastalığıdır. -E Hastalığın semptomları, erken evrelerdeki u benzeri hastalıktan, bağışıklık sistemi zayıfladıkça enfeksiyonlara ve tümörlere kadar uzanır. Tedavi olmadan bağışıklık sistemi en basit enfeksiyonlarla bile mücadele edemeyecek kadar zayıftır ve ölüme yol açar. Şimdiye kadar, dünya çapında yaklaşık 40 milyon ölüme neden olurken, şu anda 40 milyon kişi daha enfekte oldu. Tedaviler, en az iki tip antiretroviral ajana ait en az üç ilacın bir kombinasyonunu içerir (popüler olarak

“kokteyller”) ve ağırlıklı olarak diyet, vitaminler, mineraller ve esrar üzerine odaklanan çeşitli alternatif tedaviler.

Biyoenerji şifası, kişinin bağışıklık sistemini güçlendirmede harika bir araç olmuştur. HIV/AIDS ile çalışmak bir istisna değildir. Ne yazık ki size kesin bir sonuca varmak için çok fazla AIDS vakası olmadım, ancak öğretmenim bunların adil bir kısmını tedavi etti ve iyi bir tedavi planı geliştirdi. Planı takip ederek, danışanlarımdan gücü ve genel enerjisindeki farkı kesinlikle anlayabiliyordum.

Tam tedavi(genel olarak bağışıklık sistemini güçlendirmek)

- Enerji alanını açın
- Aurayı inceleyin
- Başı/dengeyi tutun
- Kalbi tutun/temizleyin
- Geri—yaklaşık yirmi beş kez olumlu
- Ayakları çaprazlama, “piyanoyu çal”, basılı tutun
- El sallamak—yaklaşık yirmi beş kez
- Aurayı yeniden inceleyin
- Enerji alanını/musluğu kapatın

Her ek sorunu gerektiği gibi tedavi edebilirsiniz.

Kangren

Potansiyel olarak ölümcül bir durum olan kangren, ölü bir vücut dokusu kütlesi ile karakterizedir. Çoğunlukla kronik kan dolaşımı sorunları, a-er yaralanması veya a-er enfeksiyonu olan kişileri etkiler. Öncelikle, hücre ölümüyle sonuçlanan, etkilenen dokuya kan akışının azalmasından kaynaklanan kangrenin ana kurbanları, uzun süreli sigara içenler ve şeker hastalarıdır. Tedaviler arasında antibiyotikler, damar cerrahisi, kurtçuk tedavisi veya ne yazık ki amputasyon yer alır.

"Zaten ölmüşse bir şey nasıl tedavi edilebilir?" sorabilirsin. Mantıklı cevap, onun ölü bir varlık olmadığı ama yine de vücudun bir parçası olduğu olacaktır. Enerjinin kangrenli alanlar dahil her yerde olduğunu zaten biliyoruz. Enerji dolaştıktan sonra, kan da dahil olmak üzere vücudun geri kalanı onu takip eder. -is bilimsel olarak desteklenen bir gerçek değildir, ancak iyi belgelenmiştir:

1980'lerin başında, müstakbel öğretmenim Domancic zaten ünlü bir şifacıydı.

-oz, enerji şifasının karanlık çağlarıydı; bu nedenle eski Yugoslavya'daki tıp camiasının sürekli saldırısı altındaydı. -e geniş suçlama ruhsatsız doktorluk yapmaktı.

Ancak, kimseye dokunmuyordu, bu yüzden tüm dava en başından beri belirsizlik içindeydi. Yine de Domancic, iyileştirme yeteneklerini sergilemeye çok hevesliydi.

Kendisini modern tıbbın tedavi edemediği bir sorunu bulmaya zorlayarak tıp camiasının ve medyanın insafına bıraktı ve gerçek bir bilimsel çalışma başlattı.

Böylece, alt ekstremitelerinde kangrenli birkaç düzine hasta aldı. Fark yaratmak için iki haftası vardı. -e medya, gerekli doktorlar ve bilim adamları ile birlikte

oradaydı. İlk birkaç gün içinde zaten bir vızıltı vardı. -e gazeteler, bazı hastaların ayaklarının amputasyon için planlanmış olan ve şimdi renk değişiklikleri gösteren

önceki ve-a-er resimlerini gösterecekti. İkinci haftaya geldiğinde çoğu, ayakları sağlıklı pembe rengini geri kazanmaya başlarken farkı hissetmeye başladı.

Çalışmanın sonunda kimsenin amputasyon geçirmesi gerekmedi ve testin başarılı olduğu açıklandı. Olumlu sonuçlara rağmen, kimse ne olduğu veya nasıl yaptığı

hakkında bir açıklama yapmadı. Biyoenerjiyi ölçmek için hala bilimsel araçlarımız yok. Her iki durumda da Domancic hak ettiği saygıyı gördü ve hayat devam etti.

Bizim için de iyi bir ders oldu - hiçbir şey imkansız değildir. Şimdi, ne zaman bir müşteri bana şunu sorsa: "Benim için umut var mı?" Cevap veriyorum: "Tabii -

yaşadığın sürece!" İkinci haftaya geldiğinde çoğu, ayakları sağlıklı pembe rengini geri kazanmaya başlarken farkı hissetmeye başladı. Çalışmanın sonunda

kimsenin amputasyon geçirmesi gerekmedi ve testin başarılı olduğu açıklandı. Olumlu sonuçlara rağmen, kimse ne olduğu veya nasıl yaptığı hakkında bir açıklama

yapmadı. Biyoenerjiyi ölçmek için hala bilimsel araçlarımız yok. Her iki durumda da Domancic hak ettiği saygıyı gördü ve hayat devam etti. Bizim için de iyi bir ders

oldu - hiçbir şey imkansız değildir. Şimdi, ne zaman bir müşteri bana şunu sorsa: "Benim için umut var mı?" Cevap veriyorum: "Tabii - yaşadığın sürece!" İkinci

haftaya geldiğinde çoğu, ayakları sağlıklı pembe rengini geri kazanmaya başlarken farkı hissetmeye başladı. Çalışmanın sonunda kimsenin amputasyon

geçirmesi gerekmedi ve testin başarılı olduğu açıklandı. Olumlu sonuçlara rağmen, kimse ne olduğu veya nasıl yaptığı hakkında bir açıklama yapmadı. Biyoenerjiyi

ölçmek için hala bilimsel araçlarımız yok. Her iki durumda da Domancic hak ettiği saygıyı gördü ve hayat devam etti. Bizim için de iyi bir ders oldu - hiçbir şey

imkansız değildir. Şimdi, ne zaman bir müşteri bana şunu sorsa: "Benim için umut var mı?" Cevap veriyorum: "Tabii - yaşadığın sürece!" Olumlu sonuçlara rağmen,

kimse ne olduğu veya nasıl yaptığı hakkında bir açıklama yapmadı. Biyoenerjiyi ölçmek için hala bilimsel araçlarımız yok. Her iki durumda da Domancic hak ettiği

saygıyı gördü ve hayat devam etti. Bizim için de iyi bir ders oldu - hiçbir şey imkansız değildir. Şimdi, ne zaman bir müşteri bana şunu sorsa: "Benim için umut var

mı?" Cevap veriyorum: "Tabii - yaşadığın sürece!" Olumlu sonuçlara rağmen, kimse ne olduğu veya nasıl yaptığı hakkında bir açıklama yapmadı. Biyoenerjiyi ölçmek

için hala bilimsel araçlarımız yok. Her iki durumda da Domancic hak ettiği saygıyı gördü ve hayat devam etti. Bizim için de iyi bir ders oldu - hiçbir şey imkansız değildir. Şimdi, ne zaman bir müşteri bana şunu sorsa: "Benim için umut var mı?" Cevap veriyorum: "Tabii - yaşadığın sürece!" Olumlu sonuçlara rağmen, kimse ne olduğu veya nasıl yaptığı hakkında bir açıklama yapmadı. Biyoenerjiyi ölçmek

Tam tedavi

- Enerji alanını açın
- Başı/dengeyi tutun
- Kalbi tutun/temizleyin
- Etkilenen bölge üzerinde ellerinizi en az beş dakika tutarak ısıtın.
Tamamen kurumadan ve steril gazlı bezle sarılmadan dokunmayın. Bir dakika "piyano çalma" yapın. Ayrıca, akışı teşvik etmek için ellerinizi etkilenen uzuvda yaklaşık yirmi kez yukarı ve aşağı hareket ettirebilirsiniz. Ağrı varsa, enerjinin bir kısmını çıkarabilir ve ağrı kesici sağlanana kadar yana atabilirsiniz.

- Ayakları çaprazlama, "piyanoyu çal", basılı tutun
- El sallamak (enerjiyi çıkardıysanız sallamayın)
- Enerji alanını/musluğu kapatın

Hızlı tedavi(yalnızca tam tedaviler arasında bir destek olarak önerilir)

- Enerji alanını açın
- Etkilenen bölge üzerinde ellerinizi en az beş dakika tutarak ısıtın. Tamamen kurumadan ve steril gazlı bezle sarılmadan dokunmayın. Bir dakika “piyano çalma” yapın. Ağrı varsa, enerjinin bir kısmını çıkarabilir ve ağrı kesici sağlanana kadar yana atabilirsiniz.
- Enerji alanını/musluğu kapatın

Bu bölümde listelenmeyen sorunlarla karşılaşırsanız panik yapmayın. İlk sen olmayacaksın. - rasyonel olarak mürekkeple ve enerjik çözümü bulmaya çalış. Çok fazla enerji mi yoksa çok az enerji mi olduğu, enerji akışı olup olmadığı vb. gibi mantıksal soruları sorun ve herhangi bir görevi üstlenebileceksiniz. Rahatlayın, kendinize güvenin, cevaplar gelecektir.

13.

Grup İyileştirme

Özaman ve deneyimli bir biyoenerji şifacısı olduğunuzda, aynı anda birden fazla kişiyi iyileştirme görevini üstlenebilirsiniz.

-İki tür grup şifası vardır: birincisi, aynı anda birkaç kişiyi, hatta yüzlerce kişiyi iyileştirdiğiniz zamandır; diğeri ise, etrafı daha birçok kişiyle çevriliyken bir seferde bir kişi üzerinde çalıştığınız zamandır.

Kabul edelim - ilk tip çoğu insan için, en deneyimli şifacılar için bile erişilemez. Büyük kalabalıkları iyileştirmek enerjiden daha fazlasını gerektirir. Özel bir gi-, beceri ve karizma gerektirir. Mick Jagger bir şifacı olsaydı, kesinlikle yapabilirdi! - cesaretiniz kırılmasın dedi. Daha küçük gruplarla (örneğin bir derste) pratik yapabilir ve kendi hızınızda daha büyük gruplara geçebilirsiniz.

-e ikinci tip grup şifası daha kişisel, gerçekçi ve yerleşik bir biyoterapist tarafından erişilebilir. Bu ortamda, siz bir kişi üzerinde çalışırken, diğerk herkes oturup izliyor. -burada sizin avantajınıza oynayan ve iyileşmeyi bekleyen insanların yararına olan birkaç faktör var:

- Her şeyden önce, daha fazla insan var; böylece daha fazla enerji var. -e bireysel enerji alanının eğilimi (tabii ki bilinçaltı düzeyde) ihtiyacı olduğunda enerji toplamaktır. Şifa seansı sırasında, bildiğiniz gibi, özellikle ağrı durumunda, bireyin enerji alanından çok fazla enerji alınır. -enerji "kötü", "kirli" veya "hasta" değildir - sadece fazlalıktır. -e atılan enerji, etrafta oturan bireyler tarafından serbestçe kullanılabilir. Vücutlarının buna ihtiyacı varsa, onları mıknatıs gibi çekerler. İzleyicilerin, gelen enerjiye "açılmaları" için ellerini ayrı tutmaları ve yukarı kaldırmaları önerilir. -e en iyi pozisyon, otururken elleri avuç içi yukarıda, bacaklarına yaslanarak tutmaktır.

- İkincisi, bazı olumlu kanıtlara şiddetle ihtiyaç duyan şüpheciler veya çaresiz bireyler her zaman olacaktır. Herkes enerji şifa seansına hemen olumlu bir şekilde tepki vermeyecektir. Ancak grup ortamında her zaman istisnai tepkiler verenler olacaktır. -ağrıları dakikalar içinde kaybolur; daha iyi hareket edebilirler; daha kolay ayağa kalkabilirler; çağlardan beri ilk kez gülümserler; ve özellikle, bu görünmez enerji tarafından yönetilirken hareket ederler. -her şey herkesin önünde olur. Açıkçası, kendi gözlerinizle bu kadar şaşırtıcı bir şey görürseniz, mümin olursunuz, değil mi? Sonuç olarak, eğer inanırsanız, enerjiniz iyileşme sürecine daha kolay açılır. Şifacının müdahalesinden önce bile süreci hızlandırabilir. İnancın gücünü asla küçümseme!
- -ird, bir grup ortamında aynı anda birkaç kişiyi eğitebilirsiniz. Biyoenerji şifası, Batı dünyasının çoğunda hala iyi bilinmemektedir. Her bireye ne yaptığınızı açıklamak yerine, tüm grubun önünde sadece bir kez yapmanız gerekir. Ayrıca, seanslar sırasında konuşabilir ve herhangi bir anda hareketleriniz için ek açıklamalar yapabilirsiniz. İsterseniz, kitlenizi daha fazla eğitmek ve tekniğe olan inancını arttırmak için soruları da cevaplayabilirsiniz.

Amerika'nın ve dünyanın en mineralli sularından biri evime sadece yirmi dakika uzaklıkta. Warm Mineral Springs, yıl boyunca 87 derece Fahrenheit sıcaklığa sahiptir ve fi-y-bir mineral içerir. İyileştirici güçleri efsanevidir. -e 240 fit derinliğindeki tuzlu göl, yılda 100.000'den fazla kişi tarafından ziyaret edilmektedir. Ayrıca grup şifası için en sevdiğim yerlerden biri. Bir zamanlar orada haftada en az bir kez seanslar düzenliyordum. (Ayrıca gelecekteki uygulayıcılara ayda bir kez biyoenerji şifası öğrettim.)

Gölün dünyanın her yerinden ziyaretçileri olduğu için, bazıları şu ya da bu tür enerji şifasına aşinadır, bazıları ise değildir. -Seansların ilk bölümünde, genellikle yaklaşık yarım saatlik (daha kalabalıksa daha uzun) bununla ilgili bir ders eklemem isteniyor. Her seferinde beş ila otuzdan fazla dinleyicim vardı. Arka planda rahatlatıcı bir müzik ve vücutlarından yayılan kükürt kokusu, yarım daire şeklinde dizilmiş sandalyeler ve büyük pencerelerden tropikal bir manzara ile mükemmel bir ortamdı. İsterim

Enerji şifasının, özellikle biyoterapinin tarihini kısaca açıklayın, ardından bilime önem verenler için kuantum fiziğinde hızlı bir ders verin. Seyirciye enerjiyi hissetmeyi, şüpheli zihinlerine bazı kanıtlar sunmayı da öğrettirdim. Şimdiye kadar, bazı eylemleri görmeye hazır dılar. Kaç kişi üzerinde çalışmam gerektiğine bağlı olarak, ilk birkaç kişiyle zamanımı alır ve psikokinetik yeteneklerimi göstermek için onları biraz iter ve/veya çekerdim (yine zihin enerjisi üzerinde çalışıyorum). Şimdiye kadar herkesin enerjisi benimle çalışıyor olurdu. Orada oturan birçok insan, ellerinde ve hatta sorunlu bölgelerinde karıncalanma hissini hissedirdi. Zamanım kısıtlı olduğu için her zaman herkes üzerinde bireysel olarak çalışamazdım. Sonunda hala bekleyenler varsa, "Diğer" grup şifasını birkaç dakikalığına hepsine aynı anda yapardım. Bazıları için yeterli olmayabilir, ancak bu şartlar altında gerçekten iyi çalıştı. Sonunda hepsi mümin olacaktı. Hepimiz bu seansları keyifle ve yüzümüzde kocaman bir gülümsemeyle yapıyoruz.



-e Amerika Birleşik Devletleri'ndeki hızlı yaşam tarzı, bu grup seanslarını (ve ayrıca bireysel şifaları) haftada sadece bir veya iki ile sınırlar. -Gün içinde bundan fazlasını yapabilecek çok az insan var ve gece seanslarına pek fazla kişi hazır değil. Ancak eski Yugoslavya'da farklı bir plan izleyebildim. -e Domancic yöntemi, doğal bir ritmi takip eden ilginç bir önermeye sahiptir. Çok küçük yaşlardan beri haftanın günleri tarafından yönetiliyoruz. Pazartesi genellikle düşük enerjili bir gündür.

okula veya işe gidiyoruz. Salı biraz daha iyi, ama enerjimiz çarşambaya ya da çarşambaya kadar zirveye ulaşmıyor. Cuma neredeyse hafta sonu, bu yüzden yavaşlama eğilimindeyiz. Hafta sonları en rahat olan biziz. Bunu akılda tutarak, çalışma haftasının her günü enerji alanında çalışmak en etkilisi olacaktır. Pazartesi'den başlayarak, enerjiyi kontrol ederek ve nazikçe dengeleyerek yavaş bir başlangıç yapıyoruz. -e vücut muhtemelen bu dengeyi tutamayacak ve neredeyse daha önce olduğu yere geri dönme eğiliminde olacaktır. Ancak Salı günü tekrar dengeye getirdik ve bu sefer biraz daha dayanabilir. Çarşamba gününe kadar hem terapist hem de hasta haftalık zirvededir ve tedavi maksimuma ulaşabilir. Şimdi vücut enerjiye daha da iyi tutunacaktı. -Cuma günü çoğunlukla pastanın üzerine krema olurken, urşday da tam bir seanstır. -e teori, beş günlük sürekli dengelemenin sonunda vücudun buna alışmasını sağlar ve dengede kalır. Şiddetli vakalarda, daha sonra tekrarlanabilen bir haftalık tedavi daha gereklidir.

Grup oturumlarında ek bir olumlu faktör, katılımcılar arasındaki iletişimidir. Sonuçları sadece birbirlerinde görmekle kalmazlar, aynı zamanda diyet ve egzersiz gibi sağlıklarına katkıda bulunan diğer faktörlerin yanı sıra iyileşmeleri hakkında daha fazla konuşmaya ve deneyim alışverişinde bulunmaya başlarlar. En azından grup seanslarımda, pozitif düşünce ve evrensel mutluluk arayışı ile birlikte yukarıdakiler de dahil olmak üzere sağlıklı yaşamın tüm yönlerini ele almaya çalışıyorum.

Grup şifası yapmak isterseniz, düşünmek için zaman ayırın. Katılımcılar ne bekler? Kendinize nasıl davranırdınız? Mükemmel ayar ne olurdu? Ne hoş bir ortam oluşturur (hem manzaralar hem de sesler)? Arka planda kesinlikle sessiz, rahatlatıcı bir müzik istersiniz - ruhu rahatlatan bir şey. Gözler için, duvardaki hoş renkler, belki bakmak için güzel tablolar, ama hiçbir şey dikkati şifanın kendisinden uzaklaştıramaz. Sağlıklı gür yeşil bitkiler kesinlikle enerji seviyesini de yükseltecektir. Aromatik uçucu yağların infüzyonu, odaya girer girmez iyileşmeye başlayabilir. Rahatlatıcı bir özel oda için düşüneceğiniz her şey bir grup terapi alanı için de işe yarayacaktır.

Grup şifa seansları uygulayıcı için yorucudur. - Ara yok, sadece çok fazla ayakta durmak, hareket etmek ve konuşmak. -e izleyicilerden gelen sorular hiç bitmiyor. Her zaman en iyi durumda olmalısınız. Ancak

getirisi inanılır gibi değil - ve ben paradan bahsetmiyorum. Enerjiniz sürekli olarak - düzenli tedaviler sırasında olduğundan daha fazla. Nasıl ki seyirci grup ayarı sırasında daha büyük bir enerji "yüksek" deneyimliyorsa, şifacı da öyle. Evet yıpranacaksınız ama aynı zamanda enerjinizi de inanılmaz seviyelere çıkaracaksınız!

14.

Şifalı Hayvanlar ve Bitkiler

A Doğadaki her şey enerjiden oluşur, hayvanlar ve bitkiler istisna değildir. -eyler de dengeyi sağlamak için enerji akışı da dahil olmak üzere doğal yasalar tarafından yönetilir.

Hayvanlar

Benden birçok kez hayvanlar üzerinde çalışmam istendi - sadece evcil hayvanlar üzerinde değil, aynı zamanda kurtarma ve rehabilitasyon merkezlerindeki vahşi hayvanlar üzerinde de. Köpekler, kediler, atlar, tavşanlar, kuğular, güvercinler, papağanlar ve hatta yılanlar üzerinde çalıştım. Hayvanların enerjisinin insanlarla aynı olduğunu anlayana kadar başlangıçta biraz zorlayıcıydı. Hayvanlar size doğrudan sorunlarının ne olduğunu söylemezler, ancak tarlayı kontrol etmek size ne üzerinde çalışacağınız konusunda iyi bir fikir verecektir. Bazen, konuşan (veya öneride bulunan) bir müşteriden herhangi bir müdahale olmadığı için bu şekilde daha da iyidir.

İlk düzenli köpek "müşterilerimden" biri, kendi Labrador köpeğim Cheyenne'di. Yaşlandıkça, biraz artrit geliştirdi ve zar zor kalkabileceği bir noktaya geldi. Sabah koşuşturma ve gazeteyi alma rutini bir görev haline geldi. Bir zamanlar hızlı bir koşuşturmaca olan şey, şimdi daha çok sert eklemler ve ağrı tarafından yönetilen bir emekleme gibi görünüyordu. Onu daha iyi hissettirip iyileştiremeyeceğimi görmek için biyoenerji şifası vermeye karar verdim. Ayrıca her sabah kalkmadan önce özellikle kalça ve omuz eklemlerine kısa bir masaj yaptırırdı. Birkaç gün içinde bu yeni rutin haline geldi. Sabah masajını almadan önce kımıldamadı bile, ama sonra ayağa kalkıp mutlu bir şekilde gazete almak için garaj yolundan aşağı inecek, ardından kahvaltı yapacaktı. Enerji şifası da bir rutin haline geldiğinde,

Enerji alanında oldukça fazla sayıda dengesizlik fark ettim. Bir sonraki yıllık kontrolde tümör oldukları ortaya çıktı. -e veteriner, yaşaması için fazla zaman tahmin etmedi - herhangi bir tedavinin makul bir şekilde düşünülmesi için çok yaşlıydı. O yaşlı bir büyükanneydi - bu bana onun üzerinde çalışmaya başladığımdan beri tahminimden çok daha uzun yaşayan kendi büyük büyükanne mi hatırlattı. -is Cheyenne üzerinde çalışmaya devam etmem için yeterliydi. Acısız bir yıl daha yaşadı ve kollarımda huzur içinde öldü.

Hayvanlar üzerinde çalışırken insanlardan en büyük farkı boyutların çeşitliliğidir. Elbette konuşmuyorlar ama bebekler de konuşmuyor ve biz yine de onlara iyi bir tedavi uygulayabiliriz. -e Tedavinin uzunluğu boyuttan etkilenebilir, ancak düşündüğünüz kadar değil. Hayvanların etrafındaki enerji alanının büyüklüğü de vücutlarıyla orantılıdır, etraflarında modifiye bir yumurta şekli oluşturur - hepsini tek bir kategoriye koyduğum için “moded”. Açıkçası, bir yılanın enerji alanı bir yumurtadan oldukça farklı görünecek, bir gorilin ise bir insan enerji alanına çok benzeyecektir (hiç bir goril üzerinde çalışmadım). -Enerji çalışması için en sık karşılaşabileceğiniz hayvanlar yaygın evcil hayvanlardır: köpekler, kediler ve belki de atlar.

-e Bir hayvan üzerinde çalışırken en kolay zihniyet, ona aynı şekilde bakmaktır bir insana bakma şekliniz - omurganın yatay olması dışında. Ancak, enerji hala aynı yolları izliyor. -e Merkezi sinir sistemi hala enerjiye ve içindeki değişikliklere en duyarlı olanıdır. -e boyun ve alt sırt hala çok önemli noktalar.

Enerji alanının açılması aynı çapraz hareketlerle ve auranın baştan aşağı incelenmesiyle yapılır. Dengesizlikler bulunduğunda, insanlarda olduğu gibi aynı hareketler uygulanır.

Boyutları nedeniyle atlarla çalışmak zor olabilir. Çapraz hareketleri unuttun - bunu hiçbir şekilde tek bir noktada durarak yapamazsınız (belki Shaquille O'Neal değilseniz). Ayrıca atlar çok hassas hayvanlardır ve eğer onlara aşına değilseniz veya onlarla uğraşmıyorsanız, onlarla çalışmanızı tavsiye etmem. Bununla birlikte, aynı zamanda, iyi enerji çalışmasını veya iyi bir masajı gerçekten takdir eden zeki ve büyüleyici yaratıklardır!

Yıllar önce kızlarımı yerel bir ahırda ata biniyordum. Sürüşlerden biri sırasında, atımın arka bacağını hafifçe desteklediğini fark ettim. o yapmadı

üzgün gibi davrandım ama onun haklı olmadığını "hissedebiliyordum". Yolculuktan sonra, hepimiz atlarımızı fırçalarken, aracımın enerjisini kontrol etmeye karar verdim. Büyük bir kontrole gitmedim, sadece dengesizlik olduğundan şüphelendiğim bölge - lebel ve bacağın aşağısı. Tabii ki, bir insandaki gluteus maximus'un ne olacağı konusunda dengesiz bir nokta buldum. Isı yaydı ve hissetmesi kolaydı. A-er hızlı bir enerji rahatlama, masaj yapmaya karar verdiğim biraz fazlalık oldu. Vay! Ben olay yerine dokunur dokunmaz at kenara çekildi. Tekrar denedim - bu sefer daha nazikçe ve lekeye yavaşça masaj yapabildim. İşim bittiğinde, aygıtım at cennetindeydi. O sırada ahırın sahibi ortaya çıkmış ve atı gevşek, gevşemiş bir bacakla ayakta dururken görmüş. Ona ne yaptığımı sordu, enerji ve masaj hakkında elimden geldiğince açıkladım. "-is atı önceden fark edilir derecede problem yaşıyordu ve şimdi yeni gibi!" ışınladı. "Diğerleriyle birlikte yapabilir misin?" diye sordu. "Senin için dolu bir ahırım var!" Onlar üzerinde çalışmaktan mutluydum. Bu benim için yeni bir deneyimdi ve pek çok atın enerji alanlarını hissetmek ve böylece gerçek bir bilimsel değerlendirmeye sahip olmak için iyi bir fırsattı - tamamen bilimsel değilse de, en azından istatistiksel bir değerlendirme! -Bu hayvanlar gerçekten de enerji şifasına çok duyarlıdır. -iyi hissedin ve nazikçe cevap verin. Birçoğunun sıkı kaslar ve ara sıra düğüm için de masaja ihtiyacı vardı. -eyler de dokunmaya karşı çok hassastır - insanlardan çok daha fazla. Onlarla çalışmak çok sabır gerektirir, ancak sonuçlar çabaya değer. Ahırlarda çok zaman geçirdik. Kızlarım iyi birer binici olurken, ben daha az eyere binip Cabbie, Dixie, Prince, Roper ve Misty gibi yeni "hastalarım" üzerinde daha çok çalıştım. En sonunda ahıra girdiğimde bütün atların kafaları bana dönerdi. Telepatik çağrılarını neredeyse duyabiliyordum: "Beni seç, beni seç!"

Bitkiler

Bitkilerle çalışmak nispeten kolay bir iş olmalıdır. -eir enerjileri daha ilkel, ancak iyi tepki verirler. Bitkilerdeki yeşil pigment olan ve fotosentezde kritik öneme sahip çok önemli bir biyomolekül olan klorofil, ilginç bir şekilde kırmızı kan hücrelerimize çok benzer (vejetaryenler sevinir!). -biz, bitkilerle düşündüğümüzden daha temel düzeyde akrabayız.

Hepimiz "yeşil başparmağı" olan birini tanıyoruz - en güzel bahçelere, en yeşil çimenlere ve her yerde yetişen tatlı çiçeklere sahip insanlar. O değil

bitkileriyle konuştuklarını ve hatta onlara şarkı söylediklerini duymak nadirdir. Çılgınca geliyor mu? - Düşündüğünden daha fazlası var. Evinizde basit bir deney yapabilirsiniz. Aynı tür ve büyüklükte iki bitki satın alın ve onlara aynı miktarda ışık, su ve besin verin. Aralarında biraz mesafe bırakın. Nazik olun ve her gün biriyle ("Merhaba bebeğim, nasılsın? Çok güzelsin" vb.) diğerini görmezden gelirken konuşun. Bunu yaptıktan sonraki günlerde neler olduğunu görün. -Sözlü olarak sevdiğiniz bitki bizim olacak. -e diğeri geliştirmede daha yavaş olacaktır. Farklılıkların daha şiddetli bir şekilde gösterilmesini istiyorsanız, tüm öfkenizi ve olumsuz düşüncelerinizi diğeri bitkiye verin. Sizce başına ne gelecek? -e sonuçları sizi şaşırtacak. Tabii ki, şimdiye kadar bu fenomenin neden meydana geldiğini anlamak için enerji hakkında yeterince bilginiz var. Yukarıdakilerin hepsini konuşmadan deneyebilir ve sadece enerjinizi tek başınıza kullanabilirsiniz. Bitkilerden birine enerji verin, diğerini görmezden gelin ve ne olduğunu görün. Daha büyük ölçekte deneyin!

Bahçemle ilgilenemeyecek kadar meşgul olana ve onu tamamen görmezden gelmeye başlayana kadar her zaman yeşil bir baş parmağım vardı. Söylemeye gerek yok, birkaç yıllık ihmalden sonra biçilecek pek bir şey yoktu. Müvekkillerimden biri - yine de bir avukat - bitkileri üzerinde çalışıp çalışamayacağımı sorana kadar bahçemin enerji yönünü düşünmeyi bile bıraktım. Evinin dış duvarlarında asma yetiştirmeyi denedi, bu da sabrını gerçekten test etti. Otomatik su damlatmayı, bitki besinlerini, hatta bitkileriyle konuşmayı denedi ama hiçbir şey değişmedi. -ey hepsi bir noktada büyümeyi bıraktı. Bunu kişisel bir meydan okuma ve yeni beceriler geliştirmenin (ve bunun için ödeme almanın!) iyi bir yolu olarak kabul ettim. Haftada bir bitki tedavisine gelirdim. Başlangıçta, her bir asma ile birkaç dakika oturdum ve köklerden yukarıya doğru bir enerji akışı başlatmaya konsantre oldum. — bir haftadan diğerine önemli bir değişiklik oldu. Üçüncü seanstan sonra yeni bir şey denemeye karar verdim: bitkilerde uzaktan şifa. Aslında bu, bir sonraki bölümde anlatılan tipik uzun mesafeli şifa (LDH) değildi, çünkü bunu tesiste yapıyordum, ancak bitkilerin çoğuna hala biraz mesafe vardı.

Arka bahçenin ortasında rahat bir çim sandalyeye oturdum ve derin bir meditasyona girdim. Nispeten kolaydı. Florida baharında hava mükemmeldi, hafif bir esinti ve tişört giyme sıcaklığı, uzakta bazı ötücü kuşlar meşguldü ve evin arkasındaki küçük kanalda görünür timsahlar yoktu. "Seviyeme" ulaştığımda, görselleştirdim ve üzerinde çalışmaya başladım.

evin etrafındaki her bitki. Enerji anında herhangi bir mesafe kat ettiğinden fiziksel olarak yanlarında olmak zorunda değildim ve zaten yakındım. Her bitkinin enerjisini net bir şekilde görebiliyordum ve onu görselleştirebildiğim herhangi bir şekilde büyütüp akmasını sağlayabiliyordum. Daha fazla kök gücü için enerjinin toprağın derinliklerine indiğini ve daha fazla yeşillik, daha fazla yaprak ve daha fazla klorofil için yukarı çıkıp dallandığını gördüm.

Bu sistemin çalıştığına dair herhangi bir şüphem varsa, hepsi bir sonraki ziyaretimde ortadan kayboldu. Asmaların her biri bir hafta içinde daha büyük ve daha yoğun oldu! Birkaç ay önce bölgedeki tek soğuk geceye yenik düşen egzotik bir ağaç şimdi yeni bir dal filizlendiriyordu! O andan itibaren, orası bir ormana dönüşene kadar haftada bir oradaydım. Enerji performansınız hakkında herhangi bir korkunuz varsa, bitkiler üzerinde çalışın!

Bitkilerde biyoenerji iyileştirmesi, insanlar veya hayvanlar üzerinde çalışmaktan kesinlikle farklıdır. -ey konuşmazlar—tıpkı hayvanlar gibi—ama yine de sistemlerindeki dengesizlikleri hissedebilirsiniz. Açıkça, dev bir meşe ağacının etrafındaki enerji alanını kontrol etmek zor olurdu (gerçi biraz uzaktaysanız etrafındaki enerjiyi görebilirsiniz), ancak yine de onu enerji ile doldurabilirsiniz. Daha küçük bir bitki üzerinde çalışmak daha kolay olacaktır. Enerjiyi daha önce yaptığınız gibi açabilir ve sadece "gök ve dünya" arasındaki basit bağlantıya - aşağıdan yukarıya ve geriye doğru enerji akışına konsantre olabilirsiniz. Bu ikisi arasında fiziksel veya enerjisel bir kopukluk olmadığı sürece, akışı başlatmak kolay olacaktır. İnsanlarda olduğu gibi, bitkinin de doğru miktarda su ve besin alması önemlidir. -e enerji şifası tek başına yeterli değildir. Yine de, sonuçlar çıplak gözle bile oldukça açık olacaktır. Yeni yeşil baş parmağınızın tadını çıkarın!

Yalan tespiti için dünya çapında standart olan Backster Bölge Karşılaştırma Testi ile önde gelen yalan makinesi uzmanı Cleve Backster, 2 Şubat 1966 sabahı hayatını değiştiren bir olay yaşadı. O anda, test deneğinin sağlığını tehdit etti. -e denek, tehdidine elektrokimyasal olarak yanıt vermişti. -e garip kısım? Konusu bir bitkiydi!

O zamandan beri Backster, yalnızca canlı bitkilerin duygularımıza ve niyetlerimize yanıt verdiğini değil, aynı zamanda kopmuş yapraklar, yumurtalar, yoğurt ve insan hücresi örneklerinin de tepki verdiğini gösteren yüzlerce deney gerçekleştirdi. Örneğin, bir kişinin ağzından alınan ve bir test tüpüne yerleştirilen beyaz hücrelerin hala yanıt verdiğini bulmuştur.

Bağışçı odanın dışında, binanın veya durumun dışındayken bile, vericinin duygusal durumlarına elektrokimyasal olarak etki eder (bir sonraki bölüm için bunu aklınızda bulundurun!).

Bitkilerle yaptığı deneyler arasında, özellikle travmatik olaylara karşı sahip oldukları her "duygusal tepkiyi" kaydeden bir yalan dedektörüne elektrotlar takmak da vardı. -ey "kişisel olarak" dahil olmak zorunda değildi. Karides birkaç oda ötedeki kaynar suya düştüğünde veya lavaboya sıcak su aktığında bile tepki veriyordu - bu da içindeki canlı bakterilere zarar veriyordu.

Benzer deneylerde, izlenen ağaçlar, çevredeki diğer ağaçlar bir oduncu tarafından kesilene kadar hiçbir tepki göstermedi. -e ertesi gün oduncu ortaya çıkar çıkmaz şiddetli tepkiler gösterdiler!

Masaru Emoto'nun suyla çalışmasıyla Cleve Backster'in bitkilerle yaptığı çalışma arasında nasıl bir paralellik kurabileceğimiz harika değil mi?

Kuantum fiziğinde benzer teoriler, sadece bitkilerin değil, her bir atomun belirli bir bilince sahip olduğunu iddia eder. -is, teoride, herkesi ve her şeyi enerjik olarak etkileyebileceğimiz anlamına gelir - dönem!

Kucaklama veya yakın çekim tedavimiz için çok büyük olan büyük bitkilerle çalışırken "vizyonumuzu" ve tedavi türünü genişletmemiz gerektiğine dikkat etmek önemlidir. -e Daha önce belirtildiği gibi, büyük meşe ağacının yanında her zamanki gibi durarak tedavi etmek gerçekten zor olurdu. Bu durumda, daha fazla görselleştirmenin yanı sıra daha açık bir zihin gereklidir (zihniniz şimdiye kadar açılmadığından değil!). Devasa bir ağaç üzerinde çalışmanın bir yolu, elinizden çıkan enerjinin çok daha büyük veya daha iyisi daha uzun olduğunu hayal etmektir. Enerjinizin sadece birkaç fit genişliğe değil, hatta gerekirse yüzlerce yarda genişlediğini görün. Bir ağacın enerjisini ne kadar hissedebildiğinize şaşıracaksınız. Elleriniz, yanınızda bir insanla çalışmak gibi dengesizlikleri kaldıracaktır. -e mesafe önemli değil! Doğrusu, mesafe sadece sınırlı bir zihin için bir engeldir. Gözlerinizi kapattığınızda, tanıdık bir yeri düşünmeniz ve orada olmanız ne kadar sürer (sadece zihninizde - tabii ki)? Belki bir milisaniye? Ağacın önünüzde durması durumunda, gözlerinizi kapatmanıza bile gerek yok. -gözünüzde canlandırarak pek bir şey yok, sadece elinizden çıkan enerji. Gerçek görselleştirme, yalnızca enerji şifanızın konusu görüş mesafesinden daha uzaktaysa gereklidir. Bu amaçla, uzun mesafeli şifayı öğrenseniz iyi olur. Gerçek görselleştirme, yalnızca enerji şifanızın konusu görüş mesafesinden daha uzaktaysa gereklidir. Bu amaçla, uzun mesafeli şifayı öğrenseniz iyi olur. Gerçek görselleştirme, yalnızca enerji şifanızın konusu görüş mesafesinden daha uzaktaysa gereklidir. Bu amaçla, uzun mesafeli şifayı öğrenseniz iyi olur.

15.

Uzun Mesafeli İyileşme

Luzaktan şifa (LDH) veya Uzaktan Şifa, sizin yanınızda olmayan birini iyileştirme yeteneğidir. Artık bireyler üzerinde onlara dokunmadan çalışabileceğimizi biliyoruz. Bunu birkaç santim öteden, birkaç fit öteden, birkaç mil öteden, hatta kıtalar öteden yapabiliriz. Telefon diğer hattaki kişiyle çalmadan hemen önce birini düşünme deneyimini hatırlıyor musunuz?

Tüm radyo dalgaları görünmezdir, ancak inanılmaz mesafelere ulaşırlar. Zihnimiz de frekans ürettiği için bu kavramı kavramak zor olmasa gerek.

Uzun mesafeli iyileşmenin ya da telepatinin ne kadar uzun sürdüğüne dair birkaç teori var. bu mesele - işe yarıyor, ama hala var olduğuna dair hiçbir kanıt yok. -is, insan enerji alanı hakkında çok şey bilmemize benzer, ancak hiç kimse onu modern aletlerle ölçemez. Ordu tarafından yapılanlar da dahil olmak üzere telepati ile ilgili birçok bilimsel test biliyoruz, ancak sonuçlar yetersiz kabul ediliyor.

- duanın gücü üzerine pek çok deney yapıldı.

bireyler hiç tanımadıkları bazı insanlar için dua ederler. -ose da kafa karıştırıcı sonuçlarla sona erdi. Bazıları için işe yaradı, diğerleri için çalışmadı.

- Bilimsel bir sonuca varmak için yeterli kanıt yoktu.

Bazıları, 12 Hz'e yakın bir yerde olan dünyanın frekansının, meditasyon veya hayal kurma alfa durumundayken aynı mahallede olan zihnimizin frekansını taşıyabileceğini varsayıyor. Diğerleri, her şeye nüfuz eden ve mesafeler kat edenin ürettiğimiz daha yüksek frekanslar olduğunu varsayar. Gerçeği keşfetmek bilimin elindedir.

Bilimin şu anda ne söylediğini göz ardı ederek, yirmi yılı aşkın süredir olumlu sonuçlarla uzun mesafeli şifa yapıyorum. Herkes için işe yaradığını iddia edemem - tıpkı normal biyoenerji gibi

şifa da herkeste işe yaramaz. Ancak, şimdiye kadarki kanıtlar (ve tüm memnun müşteriler), bunun gerçekten bir fark yarattığını ima ediyor.

Bazı öğretmenler, uzun mesafeli şifayı denemeden önce, kişisel olarak enerji şifasında uzman olmanızı söyleyecektir, ama ben katılmıyorum. -e enerji mesafe tanımaz; sadece zihnimizle sınırlıdır. Görselleştirmemizi en baştan geliştirmenin önemli olduğuna inanıyorum. Yanında olmayan biri üzerinde çalışmaktan daha iyi ne olabilir ki. Bazılarınız görselleştirme konusunda mükemmel yeteneklere ve çılgın bir hayal gücüne sahipsiniz. Diğerleri, biraz daha az. Bu nedenle sıfırdan başlayacağız.

-Sana öğreteceğim LDH'yi gerçekleştirmenin birkaç yolu var.

Favoriler. -ey hepsi meditasyonda biraz uzmanlık gerektirir. Yeni başlayanlar için Jose Silva'nın Zihin Kontrolü'nü tavsiye ederim, ancak başka birçok iyi seçenek de var. Kendi deneyimlerimden bazı eklemeler ile birkaç yöntemin bir kombinasyonunu kullanıyorum. Daha önce hiç meditasyon yapmadıysanız, iyi bir hayal kurma yeteneği yeterli bir başlangıçtır. Yine de, bazı temel bilgileri öğrenelim.

Genel inanışın aksine, meditasyon yaptığınızda, kendinizi sadece mutlu ve düşüncesiz bir yerde bulamazsınız - tabii onlarca yıl boyunca kendini mahrum bırakma ve egosuz bir varoluşla bilenmiş bazı inanılmaz yetenekleriniz yoksa. Biz ölümlüler için orası çok uzak bir yer. Aklımızdaki gevezeliği susturmakta oldukça zorlanıyoruz - ille de çılgın sesler değil, kendi günlük düşüncelerimiz. -Mürekkep: Gününüzde sesi duymadığınız bir an var mı? O sizindir, ancak yine de kafanızın içindeki bir sestir. Bazen aklınızdan çıkaramadığınız bir şarkı şeklinde gelir. Bazen sadece sonra ne yapman gerektiğini düşünürsün. Bazen saçma sapandır. Yoğun bir yer, zihin. Normal bir insanın meditasyon amacı, tüm düşünceleri ve gevezeliği tek bir düşünceye odaklamaktır. Tek bir şeye konsantre olabilirsek, beynimiz her şeye güzel bir mola verebilir. -at, tesadüfen LDH'nin ek bir faydasıdır—biri üzerinde çalışırken, beyniniz aslında günlük sorunlardan ve “gerçek” dünyanın baskılarından dinleniyor.

Vücut için temel bir gevşeme tekniği ile başlayalım.

Sessiz ve rahat bir ortamda oturun veya uzanın. Dikkatinizi dağıtacak herhangi bir şey olmadığından emin olun. Derin ama rahat nefes alın. Şimdi ayaklarına konsantre ol. Düşüncelerinizi onlara daha fazla odaklamak için onları sıkılaştırabilirsiniz. Sıkıyken derin bir nefes alın. Nefes verirken ayaklarınızı gevşetin

ve onları unut. Dikkatinizi şimdi buzağılarınıza odaklayın. Derin bir nefes alırken onları sıkın ve nefes verirken gevşetin. Onları da unutun. Bir sonraki adım üst bacaklardır. -en sonra kalçalar, ardından sırt, omuzlar, kollar, eller, karın ve boyun gelir. Tüm vücut için aynı sistemi kullanın, yüz kaslarıyla birleşin. Son olarak, yalnızca nefesinize odaklanırken birkaç derin ama rahat nefes alın. Şimdiye kadar, kalp atış hızınız da yavaş ve rahat olmalıdır. Sadece nefesinize konsantre olarak bu rahat durumda kalın. Şimdi andasın. Senin için nefesinden başka hiçbir şey yok.

Şimdi akla odaklanalım.

Dikkatinizi vücuttan tamamen uzaklaştırmak için gözlerinize odaklanın. Onlar kapalı kalırken, sanki kendi kafanızın içinde dışarı bakıyormuşsunuz gibi kaşlarınızın arasındaki alana (diğer bir deyişle üçüncü göz) bakın. Orada biraz gerginlik veya karıncalanma hissedebilirsiniz. Tüm göreceğiniz siyah veya koyu mor. Bir an orada kal.

Şimdi sayıları görmeye odaklanın. Her sayı için derin (ve hala rahat) bir nefes alırken ondan bire kadar geri sayın. Onları beyaz görmelisin. Bunları hayal etmekte zorlanıyorsanız, okulda olduğu gibi bir kara tahtaya yazıldığını görselleştirmeye çalışın. Bir nefes, bir sayı, yavaş yavaş geri sayım. Her sayı ile daha rahat ve daha odaklanmış olacaksınız. Bir numaraya ulaştığınızda, tamamen bırakacaksınız. -Artık beden olmayacak. Aklının derinliklerinde olacaksınız. -is dinlenmek için mükemmel bir yerdir. Aynı zamanda uzun mesafeli şifa için mükemmel bir yerdir.

Bu noktada asıl meditasyona bir amaç ile başlarsınız.

Huzur dolu bir yer hayal edin. Gezegenin herhangi bir yerinde veya ötesinde olabilir. Ayrıca işinizi rahatlıkla yapabileceğiniz bir yer olmalıdır. Aklımda, bir piramidin içini tercih ederim. Birkaçının içinde olma ayrıcalığına sahip olmadan çok önce kullandım. Ancak, rahat ettiğiniz başka bir yeri seçebilirsiniz. Tanıdık bir yer veya tamamen hayal gücünüzün dışında bir şey olabilir. Onu bir ofis olarak ayarlayabilir (bir bilgisayar, saat, takvim ile - seanslarınız için bunlara ihtiyacınız varsa) veya derseniz doğal ve açık havada tutabilirsiniz. Bu yerin arka plan olarak film ekranı gibi bir ekranı olması yararlıdır. Görselleştirme sürecine yardımcı olur. Bazı insanlar aslında daha kolay bir zihinsel resim için sinemadaki özel yerlerini kurmayı severler.

Bazı basit görselleştirme alıştırmalarıyla başlayacaksınız. Ekranın bir tarafını giriş, diğer tarafını çıkış yapın. İşiniz bittiğinde deneklerinizi girişten getirecek ve çıkıştan dışarı çıkaracaksınız. Yeni başlayanlar için, oldukça aşına olduğunuz bir şeye odaklanalım. Bir elma getir ve ekranın önüne koy. Ekranın önüne getirmeniz gerekir, böylece size tam 3D görsel verir. Dikkatlice inceleyin. Rengi, şekli, dokuyu görün. Yakından görün. Dilerseniz elinizde tutabilirsiniz (tabii ki hala zihninizde). Aklınızda her şeyi yapabileceğinizi bilmelisiniz. Ancak yeni başlayanlar için, elmayı ikiye bölmek gibi gerçek hayatta yapabileceğiniz şeyleri yapın. Dikkatlice ve yakından inceleyin. İç dokuyu, tohumları, tohumları tutan hazneyi görün, küçük damarlar, ince deri. Tüm küçük ayrıntılarla işiniz bittiğinde ve her şeyi canlı bir şekilde görebiliyorsanız, elmayı tekrar bir araya getirebilirsiniz. Bir kez daha bakın ve çıkışa doğru bırakın. Bu egzersizi diğer meyve ve sebzelerle tekrarlayabilirsiniz. Özellikle herhangi bir narenciye meyvesini soyduğunuzu, kokladığınızı veya suyunu içtiğinizi hayal ettiğinizde tükürük bezlerinizi etkilediği noktasında canlı bir izlenim bırakabilir. Bu konuda uzman olduğunuzu hissedene kadar birkaç gün boyunca bunu uygulayın. Özellikle herhangi bir narenciye meyvesini soyduğunuzu, kokladığınızı veya suyunu içtiğinizi hayal ettiğinizde tükürük bezlerinizi etkilediği noktasında canlı bir izlenim bırakabilir. Bu konuda uzman olduğunuzu hissedene kadar birkaç gün boyunca bunu uygulayın. Özellikle herhangi bir narenciye meyvesini soyduğunuzu, kokladığınızı veya suyunu içtiğinizi hayal ettiğinizde tükürük bezlerinizi etkilediği noktasında canlı bir izlenim bırakabilir. Bu konuda uzman olduğunuzu hissedene kadar birkaç gün boyunca bunu uygulayın.

İşiniz bittiğinde, odağınızı sayılara geri getirin. Bunları, az önce oluşturduğunuz film ekranında görebilirsiniz. Hatta onları eski bir lm makarasının başındaymış gibi, etraflarında daireler belirmiş gibi görebilirsiniz. -zaman birden ona kadar sayılır. Bir nefes, bir numara! Sayınız yükseldikçe farkındalığınız da artar. Son birkaç sayı için nefesinize daha fazla konsantre olun. On numara ile çevrenizin ve kendi benliğinizin farkında olacaksınız. Kendinizi rahatlamış, tazelenmiş, içerikli ve gerçeğe dönmüş hissedeceksiniz.

Artık insanlar için hazırsınız.

Daha önce açıklanan rutini izleyerek, kurduğunuz aynı rahat beden ve zihin durumuna ulaşın. Muhtemelen şimdiye kadar daha hızlı yapabilirsiniz. Daha sonraki bir noktada, bazı vücut kısımlarını gruplayabilir veya o kısmı tamamen atlayıp zihne odaklanabilirsiniz. Artık vücudunuzu gevşetmeye konsantre olmanıza bile gerek kalmayabilir. Ayrıca ondan saydığınız sayıları belki de sadece ve'ye düşürebilirsiniz. Potansiyel olarak, alfa durumunuza saniyeler içinde ulaşabilirsiniz.

Birlikte çalıştığınız ilk birkaç kişi olarak çok aşına olduğunuz kişileri seçin. Gözünüzde canlandırabilmek için onları yeterince iyi tanımalısınız.

özellikleri, özellikle yüzleri. - Geri bildirim istemediğiniz sürece, bunlar üzerinde çalıştığınızın farkında olmak zorunda değilsiniz. Bu durumda, gözleri kapalı olarak yatmaları veya hareketsiz oturmaları gereken tedavinin tam zamanını bildiklerinden emin olun. Onlara sizden önce başlamalarını söyleyebilirsiniz, böylece siz işinize başladığınızda rahatlarlar. -ey en az yarım saat bu pozisyonda kalmalıdır. Birçoğu seansı sanki onların yanındaymışsınız gibi hissedecek.

Rutininizi gözden geçirin ve özel yerinize/ofisinize/sinema salonunuza yerleşin. Ekranı bakın ve net bir şekilde gördüğünüzden emin olun. Şimdi üzerinde çalışmak istediğiniz kişiyi ekranın ortasına getirin (yine ekranın giriş olarak belirlediğiniz tarafından). Önce silüetlerine bakın ve sonra özelliklerini tanıyabileceğiniz bir yere yaklaşın (hayalinizde her şeyi yapabileceğinizi unutmayın - onları uzağa, yakına, döndürün ve hatta içlerine bakın). Yüze bakın ve sanki o kişi tam karşınızdaymış gibi her küçük ayrıntıyı inceleyin. Temiz olduğunda, vücudun geri kalanına bakın. Şimdi biraz uzaklaşın ve etraflarındaki enerjiyi görmeye çalışın. -is biraz pratik yapacak ve kesinlikle yeteneklerinize biraz güvenecek. Bir kart oyuncusu "-e ilk düşünce en iyisidir" derdi. -is biraz zaman alabilir. Bunun için stres yapmayın. Enerjiyi görebildiğinizi düşündüğünüzde, muhtemelen onu görürsünüz. Her ayrıntısını inceleyin - kalınlığı, hafifliği, düzensizliği. İçinde daha koyu alanlar görebiliyor musunuz? Nerede çok kalın veya çok ince olduğunu görebiliyor musunuz? Bunu yaparsanız, bu gözlemlere dayanarak tedaviye devam edebilirsiniz. Yine, bunların hiçbirini göremiyorsanız, stres yok. Bu durumda, yalnızca kişinin yorumlarına (veya tıbbi teşhislere) göre tedaviye devam edebilirsiniz. Bunların hiçbirini göremiyorsanız stres yok. Bu durumda, yalnızca kişinin yorumlarına (veya tıbbi teşhislere) göre tedaviye devam edebilirsiniz. Bunların hiçbirini göremiyorsanız stres yok. Bu durumda, yalnızca kişinin yorumlarına (veya tıbbi teşhislere) göre tedaviye devam edebilirsiniz.

Daha önce de belirttiğim gibi, birkaç farklı tedavi yöntemi vardır. İlkinde, tam olarak gerçek bire bir oturumda yaptığınız gibi ilerlersiniz. Bunun dışında, bu durumda, bunu yalnızca zihninizde yapardınız. El hareketlerinizi görselleştiremiyor musunuz? Sorun değil! Gözlerin hala kapalıyken ellerini gerçekten hareket ettir. Hatta "gerçek" bir tedavide olduğu gibi tanıdık gerilimi, ısıyı ve karıncalanmayı hissedebilirsiniz. Görselleştirmede daha iyi olduğunuz bir gün, ellerinizi gevşetebilir ve işi beynin yapmasına izin verebilirsiniz. Açıkçası, ne kadar iyi görselleştirirseniz (ve meditatif durumda ne kadar derindeyseniz), LDH o kadar iyi çalışır.

Bu uygulamanın daha yüksek bir seviyesinde, enerji alanında durmak zorunda değilsiniz. Vücudun içine de bir göz atabilirsiniz. Aslına bakarsanız, yapabilirsiniz

dilerseniz her organı hatta (gerçekten vaktinizi alırsanız!) her hücreyi inceleyin. Enerjik cerrahi uygulayabilir ve istediğiniz zaman “kötü” enerjiyi ortadan kaldırabilirsiniz. “Kötü” veya aşırı enerjinin neye benzediğini zaten belirlediyseniz, görselleştirme sürecine yardımcı olur. Çoğu insan onu en kötü bölgelerde puslu, koyu gri ve hatta siyah olarak görür. Aklınızda, bunları yakalayabilir ve onları beyaz veya temiz enerji ile değiştirerek alandan çekebilirsiniz. Tümör durumunda, tüm karanlık enerjiyi dışarı çektiğinizi ve çevredeki alanı saf beyaz enerjiyle güçlendirdiğinizi görselleştirebilirsiniz. Veya hayal edebiliyorsanız, tüm tümörü dışarı çekin ve bölgeyi sağlıklı beyaz madde ile yeniden doldurun.

Birisi üzerinde çalışmayı bitirdiğinizde, etrafındaki tam, sağlıklı enerji alanını, alanın tam olarak olması gereken boyutta (bir kol boyu genişliğinde) beyaz bir parıltı olarak görselleştirmek isteyebilirsiniz.

-is bizi LDH'nin ikinci yöntemine getiriyor. Bu teknikte sadece kişinin enerjisini gözünüzde canlandırın ve kirli, gri, koyu veya siyah alanları temizleyin ve temiz beyaz enerji ile değiştirin. Kulağa pek bilimsel gelmiyor, ama şimdiye kadar beyniniz iyi ve kötü arasındaki farkı belirledi ve bu renkleri ve gölgeleri otomatik olarak enerjiyle ilişkilendirecek. Bu seviyeye gelmeniz biraz zaman alacaktır, ancak bir kez burada olmak, şifayı çok basit ve etkili hale getirir.

Hangi yöntemi kullanırsanız kullanın, konunuz bittiğinde onlara sahneden önceden belirlenmiş çıkışa kadar eşlik edebilirsiniz. İsterseniz onları rahatlatıcı bir salon alanına bile yerleştirebilirsiniz. Ek nimetler, beyaz ışık, cennete doğrudan bağlantı veya gerekli gördüğünüz herhangi bir şey eklemek istiyorsanız, devam edin ve yapın. -Yapamayacağın hiçbir şey yok. Her şey hayal gücünüze kalmış.

Birkaç yıl önce, çalışan bir medyum olan iyi bir arkadaşım Londra'yı ziyaret ediyordu ve onu neredeyse yere serecek kadar kötü bir soğuk algınlığı çekiyordu. Zayıflatıcı bir baş ağrısı, sinüslerinde baskı ve nefes almada zorluk çekiyordu - bunların hepsi, geniş bir dinleyici kitlesine planlanmış sunumundan bir gün önce oluyordu. Çaresizlik içinde beni gecenin bir yarısı aradı (benim saat dilimimde akşam geç saatlerdi) ve onun üzerinde çalışıp çalışamayacağımı sordu. Hemen oturdum ve derin bir meditasyona girdim. Tamamen enerjinin kendisine odaklandım ve sinüs bölgelerindeki, kafasındaki ve ciğerlerindeki tüm karanlık bulanıklığı ortadan kaldırdım. Hepsini saf beyaz enerjiyle değiştirdim ve alanının olması gerektiği kadar geniş olduğundan emin oldum. Onu saf beyaz bir parıltıyla sardım. ben

onu son derece canlı, normalden çok daha fazla gördü. Ertesi gün bana bolca teşekkür etmek ve harika olduğunu söylemek için beni aradı.

Birkaç ay sonra onun derslerinden birine katılıyordum. Bu deneyimi dinleyicilerine anlattı ve gecenin bir yarısında onun üzerinde çalıştığım da, yatağının ayakucunda bir görüntümün belirdiğini gördüğünü utanarak itiraf etti. Gülümsüyordum ve tamamen beyazdım!

Bazı uygulayıcılar yanlarında yardımcıların olmasını sever. İyileşmenizde size yardımcı olması için ölü ya da diri istediğiniz herhangi birini görselleştirebilirsiniz. Ünlü bir şifacı, doktor veya ailenizden veya arkadaşlarınızdan, çabalarınızda biraz rahatlık veya gerçek yardım sağlayacağını düşündüğünüz herhangi biri olabilir. Oturmalarını veya yanınızda veya arkanızda durmalarını sağlayabilirsiniz. -eylerin gerçekten bir şey yapmasına gerek yok ama onların varlığı tek başına sana yardımcı olabilir. Hayal gücünü kullan!

Beynim yüzde 100 olmadığına ara sıra kullandığım başka bir yöntemden bahsetmek zorundayım. Buna Breath LDH tekniği diyelim. Çok meşgul olabileceğim, aklımda çok fazla şey olabileceği veya etrafımda tam olarak konsantre olmama izin vermeyen bir tür aile kaosu olduğu çok nadir durumlarda çok yardımcı oluyor. Zihniniz size numaralar yapmaya başladığında, başka bir yerde olabilir, vaktinden önce (arabayı servise götürmeyi planlamak vb.), zamanda geriye gitmiş (arabayı almayı unutmuş) veya benzer şekilde dikkati dağılmış olabilir. Nefesinize konsantre olmak sizi geri getirir, ancak bazen bu yeterli değildir. Düşünceleriniz tekrar dağılabilir. Bu durumda ikisini birleştiriyorum: Birisi üzerinde çalışırken nefesime konsantre oluyorum. Hedefim zaten görüş alanıma girdiğinde, derin ama rahat bir nefes alıyorum ve nefes verirken enerjiyi hareket ettiriyorum. Bunu her vücut parçası için tekrarlıyorum. Baştan nefes alın, fazla enerjiyi çekerken nefes verin ve onu atın. Boynundan nefes al, ben enerjiyi atarken nefes ver, vb. Enerji alanı temizlendiğinde, tam tersini yapabilirim: nefes al ve nefes verirken tüm enerji alanını taze, temiz, beyaz şifa enerjisiyle yeniden doldur. Genellikle ilk danışanımla işim bittiğinde, zaten o bölgede ve anda olurum, bu yüzden üzerinde çalışacağım bir sonraki kişi için nefesime konsantre olmam gerekmez. Bazı enerji iyileştirme yöntemleri, tüm zaman boyunca benzer bir nefes kullanır. Düzenli bire bir tedavide de deneyebilirsiniz. Ben nefes verirken, tüm enerji alanını taze, temiz, beyaz şifa enerjisiyle yeniden canlandırın. Genellikle ilk danışanımla işim bittiğinde, zaten o bölgede ve anda olurum, bu yüzden üzerinde çalışacağım bir sonraki kişi için nefesime konsantre olmam gerekmez. Bazı enerji iyileştirme yöntemleri, tüm zaman boyunca benzer bir nefes kullanır. Düzenli bire bir tedavide de deneyebilirsiniz. Ben nefes verirken, tüm enerji alanını taze, temiz, beyaz şifa enerjisiyle yeniden canlandırın. Genellikle ilk danışanımla işim bittiğinde, zaten o bölgede ve anda olurum, bu yüzden üzerinde çalışacağım bir sonraki kişi için nefesime konsantre olmam gerekmez. Bazı enerji iyileştirme yöntemleri, tüm zaman boyunca benzer bir nefes kullanır. Düzenli bire bir tedavide de deneyebilirsiniz.

Hiç tanımadığım biri üzerinde çalışırken, adını (zorunludur!), yaşını ve yaklaşık konumunu (New York) bilmenin yararlı olduğunu düşünüyorum.

Şehir, Los Angeles, Sidney). Kişinin yakın zamanda çekilmiş bir fotoğrafı destekleyici olmaktan daha fazlasıdır. Resimler bildiğimiz gibi kişinin enerjisini taşır; bu yüzden onları hayal etmek daha az çaba gerektirir. Ancak, hiç resim yoksa şifa hala çalışır.

Danışanlarıma, üzerlerinde çalışırken umursayıp umursamadıklarını veya önceden belirlenmiş bir zamanda tedaviyi gerçekten hissetmek isteyip istemediklerini soruyorum. Açıkçası, tedavilere konsantre olmalarına hiç gerek yok. -ey her zamanki günlerine devam edebilir ve şifa hala işe yarayacaktır. Aslına bakılırsa, bazen garip istekler alıyorum; birinin (genellikle bir kadın) eşin bilgisi olmadan bir eş (genellikle bir erkek) üzerinde çalışıp çalışamayacağımı sorduğu yaygın bir istek de dahil olmak üzere - “Çünkü onlara inanmıyorlar. bu şeyler” olağan açıklamadır. -e cevap, elbette, evet. Özellikle onlar üzerinde çalıştığınızdan haberi olmayan hayvanlar ve bebekler üzerinde çalışabileceğiniz gibi, onun bilgisi dışında herhangi biri üzerinde de çalışabilirsiniz. -İçinde hiçbir inanç faktörü yoktur, bu yüzden en saf haliyle enerji şifasıdır.

Bununla birlikte, danışanlarıma çoğu tedavileri hissetmeyi sever. Onlarla bir zaman belirledim ve ben meditasyon yapıp LDH'yi yaparken onlar yatarlar ya da gözleri kapalı hareketsiz otururlar ve tedavinin tadını çıkarırlar. Çoğu, sanki orada bizzat ben yapıyormuşum gibi tam duyumları hissediyor. -enerjiyi çektiğimde karıncalanmayı, enerjinin hareketini, ısıyı, bazen soğuğu ve şifa ile gelen diğer tüm duyguları hissediyorum. Çoğu zaman inanılmaz ve olağandışı etkiler ve yan etkiler de vardır.

İşte altmış altı yaşındaki bir kadının tanıklığı:

“Seans sırasında sırtım genellikle önce uzar, sonra sağ boyun ve omuz gevşeyip serbest kalana kadar le-/sağ taraf shi-s. Geçen sefer, üçüncü gözümde de enerji hissedebiliyordum. A-erward, iyi hissettim. Daha fazla cinsel enerjim var ve hatta rüyamda daha önce hiç olmadığım bir orgazm yaşadım!”

Birkaç yıl önce, gözlerimi kapatmadan veya kendi başıma meditasyon yapmadan başkaları üzerinde çalışabileceğimi keşfettim. Araba kullanırken bile yapabilirim (bunu evde denemeyin çocuklar!): Buna izin veren bir hayal kurma şeklidir, beynin sadece bir kısmına ihtiyaç duyarken diğer kısmı hala günlük işlerinizi gerçekleştirir. Acil durumlar için iyidir sanırım, ama gerçek şifa için meditasyon yapmak zorundasın.

Benzer şekilde, anlık LDH gelişiminizin en üst seviyesinde gerçekleşir. -Zihninizin o kadar açık ve odaklanmış olduğu bir noktaya ulaşabileceğiniz bir nokta var ki, öznenizin huzurunda olmak için önceki alıştırmaların hiçbirinden geçmek zorunda değilsiniz. Onları bir anda düşünebilir, görebilir ve tamamen sağlıklı olduklarını görebilirsiniz. Onların içinde ve çevresinde mükemmel derecede sağlıklı enerjiyi algıladığınız anda, şifa tamamlanır. Yukarıdakilerin hepsini birkaç saniye içinde yapabiliyorsanız, anında uzun mesafeli iyileşmeye ulaştınız. Pratik yapmaya devam edin ve bu düzenli bir olay haline gelecektir.

Ayda iki kez gördüğüm düzenli bir müşterim var. Ne zaman onun üzerinde çalışsam, küçük köpeği aramıza giriyor ve surat asmaya başlıyor. Başını yana çeviriyor ve sanki hareketin bir parçası olmak istiyormuş gibi enerjiye çok dikkat ediyor. Başını hafifçe okşayabilirim ama genellikle onu görmezden gelirim. Çevredeki enerjiden çok mutlu görünüyor. -Sadece şifa seansı sırasında olur. Sadece durup konuşursak, uzak durur ve tamamen ilgisizdir. O sadece enerji aktığında aramıza girer. Bir gün müvekkilim baş ağrısıyla aradı ve onun üzerinde hızlı bir uzun mesafe çalışması yapıp yapamayacağımı merak etti. Öğle yemeği saatimdi, bu yüzden gözlerimi kapadım ve restoranda onun üzerinde çalışmaya başladım. LDH'yi yaptığımda, bana daha sonra söyledi, köpeği garip davranmaya başladı ve her zamanki yüzleriyle her zamanki noktada ilerledi, dışında, ben orada olmadığım için şimdi kendini kaybetmişti! Başka danışanlardan da benzer deneyimler duydum. LDH'nin doğrulanmasına ihtiyacınız varsa, evcil hayvanlara sorun!

İşte dünyanın dört bir yanından birkaç yeni LDH referansı ve gözlemi (sadece müşterilerimden aldığım geri bildirimleri göstermek için bazıları halen tedavi aşamasındadır):

“-anklar. -Baş ağrılarında belirgin bir iyileşme var. Çok mutluyum ve aynı zamanda nihayet geçmişte kalacaklarını ummaktan neredeyse korkuyorum.”

“Bugünün başka bir harika seans olduğunu size bildirecek bir not! :) Harika hissediyorum :) Seansın yaklaşık on dakikasında göğsümün kalp bölgesinde hafif (ama belirgin) bir ağırlık hissettim. Birkaç saniye içinde tamamen yok oldu ve tüm bölge çok hafifledi :) Harika bir duyguydu,

ve bir şeyin 'serbest bırakıldığına' dair çok belirgin bir his. -bunu tanımlamanın bildiğim tek yolu bu."

"Sizinle en son iletişim kurduğumdan beri kalp atış hızı ve nefes alma harikaydı. - sıkı çalışmanız (ve gi-ed çalışmanız!) için teşekkürler. Bunu gerçekten takdir ediyorum."

"Anneme gelince, kendini çok daha iyi hissediyor. Sen onun üzerinde çalışmaya başladığından beri sağlığı sürekli iyi durumda. Geçen hafta çarşambadan beri hafif baş ağrıları geçti."

"Bugün size seans hakkında bilgi vermek için bugün oyunun önüne geçiyorum. Oturur oturmaz kedim kucağıma geldi, ki bu her zamanki gibi, ama hemen mırıldanmaya ve sonra horlamaya başladı. Enerjinizin ayaklarımdan başıma doğru hareket ettiğini hissettim ama daha hızlı bir şekilde ta ki tamamen doyduğumu ve sonra zayıf gibi bir şey, sanki bir anda çok şey gevşemiş gibi. Hızlıca koltukta uyuyakaldım! Gerçekten zar zor uyanabiliyordum ve şimdi bir ısıtma matının üzerinde uzanıyorum, fazla bir şey yapamıyorum. Hala kafamda bir kalınlık hissediyorum. Ve vücudumda bir karıncalanma. Harika hissediyorum!"

"-ank sen! Josh harika gidiyor. Birkaç haftadır herhangi bir alerji ilacı kullanmak zorunda kalmadı. Üç hafta sonra başka bir tedavi kulağa hoş geliyor. Boyun egzersizlerine devam edeceğim. Harika bir hafta sonu geçirin!"

"Geçen haftaki çalışmandan sonra bacağım çok daha iyiydi, bu yüzden yarın başka bir seans yapabilirsen bu harika olurdu."

"Merhaba Csongor,

-seans için teşekkürler.

Kan sonuçlarım geldi ve çoğu gerçekten olumlu. Uykusuzluğum son birkaç günde düzeldi, bu da iyi!"

"-bana yardım etmek için yaptığınız tüm çalışmalar için ÇOK çok teşekkür ederim. -minnetimi ifade etmeye kelimeler yetmez. Size ve şifa vericiliğinize ve bana güncellemeler verme ve sorularımı yanıtlama konusundaki sabrınız için çok müteşekkirim. Size çok çok teşekkürler."

"Tedavinizden beş dakika sonra ciğer ağrım. -ank sen!!!! Daha önce göğsümde bir çekici gibi hissettim!!!!"

"Biliyorum yarın annem için uzaktan şifa yapacaksın ama oğlumu tekrar dahil etmene gerek yok. Geçen haftaki seansta çok daha iyi durumda. O akşam siz tedaviyi yaptığınızda öksürüğü neredeyse durdu ve o zamandan beri çok iyileşti. - yardımın için teşekkür ederim."

*"Evet . . . Bugün gerçekten gücü tekrar hissettim. . . Hatta sandalyede otururken birkaç saniye yukarıdan aşağıya titredim. Önemli ölçüde daha iyi hissediyorum ve hiçbir ağrı olmadan diz desteğimi bırakmaya başladım.
-ank sen!!!"*

Bonus Bölümler

Madenciliğe Genel Bakış

EDoğduğunuzdan beri, bazı sinyaller bilinçaltınıza gömülür. -eyler pozitif ve negatif gruplara ayrıldı. Basit sinyallerin (mide ağrısı = kötü/negatif; anne sütü = iyi/pozitif) ilk çağından yetişkinliğin daha karmaşık belirtilerine (ince elektromanyetik alanlar, diğer insanların ruh halleri, vb.) varlığımızın yin ve yang'ı. Çevremizdeki her şeye belirli tepkilerimiz var. Ancak, bunlarla birlikte gelen ince mesajları her zaman okuyamayabiliriz. -e bilinçaltı tüm evrenle bağlantılıdır, ancak bu bilgiye neredeyse hiç dokunmayız.

-Daha önce bahsettiğimiz istisnalar (belirli bir kişiyi düşündüğümüzde telefonun çalması, bir kazadan önce durmak, doğru rotayı seçmek vb.) gibi istisnalar vardır, ancak genellikle kontrolümüz dışında kendiliğinden gelirler. . -Bu evrensel bilgiden yararlanmanın birkaç yolu vardır. Meditasyon bunlardan biridir, ancak zaman ve zihinle sınırlıdır. Kinesiyoloji (kas testi), bilinçaltına dokunmak için iyi bir kaynaktır, ancak istisnai bir usta değilseniz, testi yapmak için bir ortağa ihtiyacınız vardır.

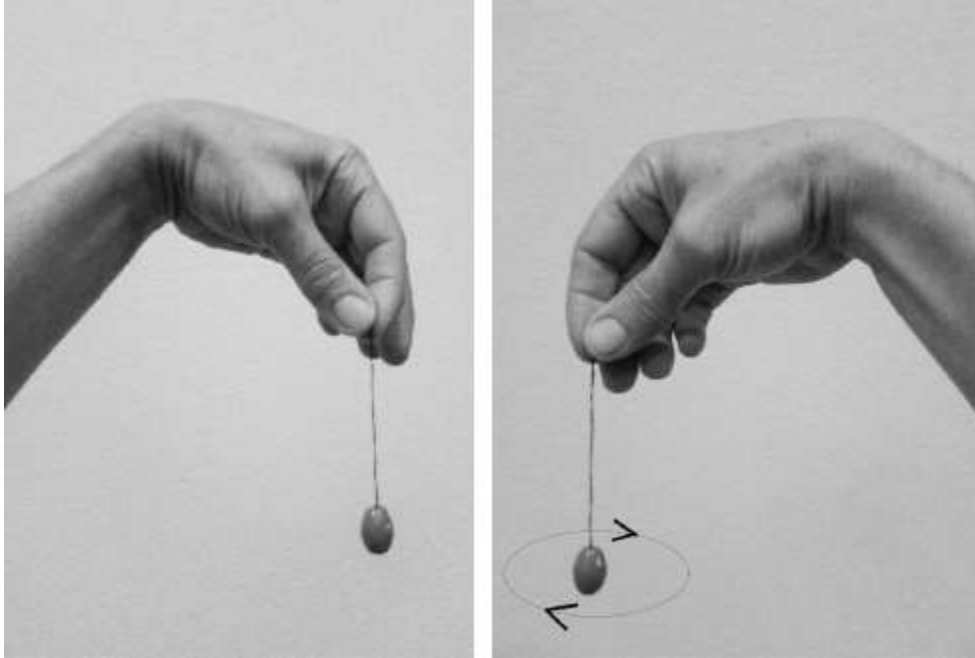
Dowsing, yalnız bir bilinçaltı yolculuğunun en kısa ve en hızlı yolu olabilir. Herhangi bir sorunun olumlu veya olumsuz cevabını saniyeler içinde ortaya çıkarır. Bedenlerimiz zaten enstrümandır; sadece cevapları gösteren göstergeye ihtiyacımız var. - maden arama araçlarının devreye girdiği yer burasıdır.

Birkaç çubuk veya sadece bir dal yardımıyla yeraltı suyu arayan insanları hiç gördünüz veya duydunuz mu? Basit bir sarkaç yardımıyla yeraltı petrolü aramak için özel gi-s'li bireyler çalıştıran petrol şirketlerini duydunuz mu? -ose kesinlikle bilimsel araçlar değildir, ancak göreve bağlıdır.

İnsanların yüzde 80'inden fazlası, ilk denemelerinde radyestezi gerçekleştirebiliyor. Neden gerekir *sen* öğren? Cevap: Bir sorunla karşılaştığınızda

Bir kişinin sağlığını etkileyen vücuttaki olumsuz bir alanı veya bir evde olumsuz alanları tespit edemediğiniz veya saptamanız gerekmediği durumlarda, maden arama güçlü bir yardımcıdır. Konuyla ilgili düzinelerce mükemmel kitap olduğundan, biz sadece temel bilgileri ele alacağız.

Her şeyden önce, enstrümanınız için yukarıda belirtilen göstergeye ihtiyacınız var. Dallarını atlayalım ve doğruca sarkaçlara gidelim. Bir ipe asabileceğiniz her şey bir sarkaç haline gelebilir. Kişisel enstrümanınız için, ince bir ipe veya ipliğe bağlayacağınız boncuk veya makine somunu (8 mm en iyisi) gibi küçük bir ağırlıkla başlamalısınız. İpin uzunluğunu 8-12 inç yapın ve üzerine boncuktan yaklaşık 5-6 inç uzaklıkta bir düğüm atın. Enstrümanınız tamamlandı! Ayrıca bir radyestez aracı da satın alabilirsiniz. -orada oldukça geniş bir seçim var. Bazı insanlar üzerlerinde kristal asılı süslü, mücevher benzeri sarkaçları tercih ederken, diğerleri pirinç, gümüş veya altın gibi iyi elektrik iletkenlerinin hassas hissini sever. -e yuvarlak olanlar cebinizde rahat olabilirken, bazılarının sivri uçları haritalar üzerinde daha hassas çalışmaya yardımcı olur,



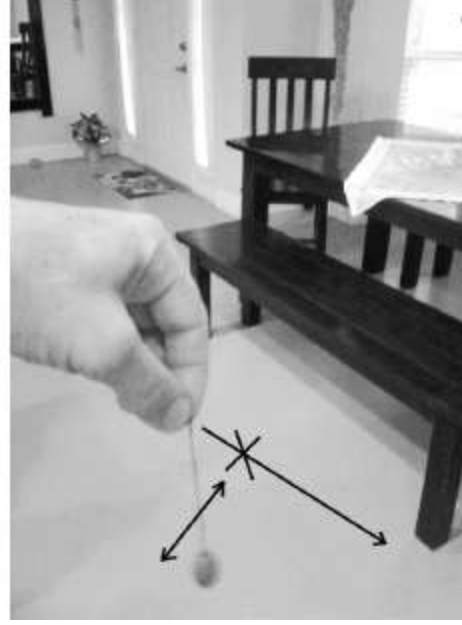
Yeni enstrümanınızı kullanmak için tek yapmanız gereken ipteki düğümü başparmağınız ve işaret parmağınız arasında (avucunuz aşağı bakacak şekilde) tutmak ve elinizi gevşetmektir. şimdi, yüksek sesle veya kafanızda "evet" kelimesini tekrarlayın. -vücutunuzdaki olumlu tepkiyi ortaya çıkaracak olumlu bir kelimedir. -e sarkaç saat yönünde veya

saat yönünün tersine. Hangi yöne giderse gitsin, bu senin "evet"in. Şimdi tekrar tekrar "hayır" diye düşünün veya deyin. -e sarkaç sallanacak ve ters yönde dönecektir. -at "hayır" cevabınız. -se yönleri hayatınız boyunca asla değişmeyecek. Artık bilinçaltınızla açık bir bağlantınız var. Tek yapmanız gereken "evet" veya "hayır" olarak cevaplanabilecek sorular sormak!

Örnek

"Bu odada negatif enerji var mı?" Cevabınız evet ise, "Bu odada birden fazla negatif enerji noktası var mı?" Cevabınız evet ise, sayının bir ile ve arasında mı yoksa ve'den fazla mı olduğunu sorarak daha fazla keşfedebilirsiniz. Negatif enerjinin hangi yönde olduğunu sorabilirsiniz. Bu durumda sarkaç kendi etrafında dönmek yerine negatif enerjiye doğru sallanacaktır. Yönü aldıktan sonra, odadaki konumunuzu değiştirmeli ve tam notu almak için soruyu tekrar sormalısınız (bkz.[p. 224](#)). -e fırsatlar ve kombinasyonlar sonsuzdur.

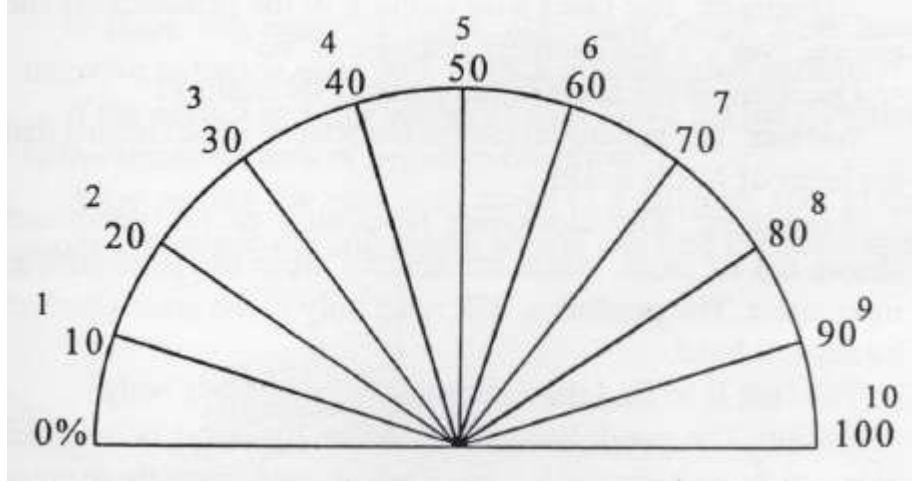
-e radyestezi en önemli şey tarafsız olmanız gerektiğidir doğru cevabı almak için parti. Duygusal olarak dahilseniz, cevaplarınız gerçek gerçeği bilmeyebilecek bilinçli zihninizi yansıtacaktır. Örneğin, annenizin veya çocuğunuzun sağlığı hakkında sorular soruyorsanız, bilinçli dileğiniz bu olduğu için size her şeyin yolunda olduğunu gösterecektir. Tarafsızlık başarıyı garanti eder. (-belki de kimsenin radyestezi yardımıyla piyango ikramiyesine ulaşamamasının nedeni bu olabilir!)



Bu bilgiyle ne yapmaya karar verirsiniz verin, lütfen onu gerçek dünyada uygulamadan önce yeterince pratik yapın. Arkadaşlarınız ve ailenizle bir oyun şeklinde pratik yapabilirsiniz. Birinin sizden sakladığı bir nesneyi arayın: bir arkadaşınıza birkaç kartı karıştırmasını sağlayın ve siyahlar kapalıyken kırmızı kartı veya bu tür diğer oyunları bulun. Bilinçaltınız yeniden çalışacak!

Biyoenerji dünyasında, sarkaca, enerjinin dengede kalması için birini kaç kez tedavi etmeniz gerekebileceğini sorabilirsiniz. Veya kaç dakika enerji vermeniz gerektiğini, ne kadar açık olduğunu vb. sorun. -Doğru sorarsan her sorunun cevabı var.

Soru sayılarla ilgiliyse, kendinize bir yüzde diyagramı çizebilirsiniz (veya [p. 225](#)). Burada sarkacı diyagramın ortasında tutar ve "kaç tane . . .?" cevabını almak için. -e sarkaç doğru sayı yönünde sallanacaktır. Cevap ölçeğin dışındaysa veya soru doğru değilse, sarkaç kendi etrafında dönecektir. Örneğin: Bu kişinin vücudunda kaç tane dengesizlik var? -e sarkaç bu kadar çok dengesizlik varsa 3 numaraya sallanır. Ancak 10'dan fazla olursa size cevap veremeyecektir. Bu durumda şunu sorarsınız: 10'un üzerinde kaç dengesizlik var?



Anlayabileceğiniz gibi, ölçekte iki sayı kümesi vardır. Bir satır 0'dan 100'e kadar olan yüzdeleri gösterirken, ikinci satırda 0'dan 10'a kadar olan sayılar gösterilir. Bunların kombinasyonu herhangi bir sayı ile ilgili soruya cevap verebilir. Denemeye devam!

Negatif alanları ararken, daha önce asla zararlı olduğunu düşünmediğiniz günlük öğelerden kaynaklanıyorsa şaşırmayın. Olumsuzluk her yerden, her şeyden ve herkesten gelebilir.

Yirmi yıl kadar önce bir arkadaşımın bebeği üzerinde çalışmam istendi. Uykuya dalmakta ve uykuda kalmakta zorlanıyordu. -e veliler çaresizdi. -ey, ailesini ve arkadaşlarını ziyaret ederken bebeğin evlerinde evden daha iyi uyuduğunu fark etti. -at bana bebeği olumsuz bir alana koyduklarına dair bir ipucu verdi. Bebekler de tıpkı hayvanlar gibi enerji alanlarına karşı çok hassastır. Hayvanlar olumsuz alanlardan uzak durabilirken (köpekler asla olumsuz bir noktada yatmazlar), bebekler onları koyduğumuz yerde sıkışıp kalırlar.

Beşiğin bulunduğu yatak odasını kontrol ettim ve olumlu bir alan bulamadım. Eski büyükbaba saati bile negatifti, televizyon setinden bahsetmiyorum bile. Evin geri kalanını kontrol ettikten sonra, beşik için tek olumlu noktanın mutfak/yemek odasının bir köşesinde olduğu sonucuna vardım. Ebeveynler isteksizce beşiği o noktaya yerleştirdiler ve işte, bebek uykuya daldı. Ziyaretçilerine bebeğin neden mutfakta yaşadığını açıklamalarına izin verdim, ama yine de herkes mutluydu!

İyileşmeye tepki vermeyen veya aynı dengesizliklere geri dönen bazı danışanlarla takılıp kaldığımda zaman zaman sarkacımı hala kullanıyorum.

yakında seanslarından sonra. Bu durumlarda, sıkıntılarının kaynağını bulmaya çalışmak için evlerinin veya iş yerlerinin enerjisine bakardım. Aynısını yapmak isteyebilirsiniz.

Sağlıklı Yaşama Genel Bakış

ben

Son derece iyi bir şifacı olmak istiyorsanız, kendiniz de son derece sağlıklı olmalısınız. Nasıl arabası bozulan bir tamirciye gitmezseniz ya da formda olmayan bir kişisel antrenör tutmazsanız, siz de hasta olduğunuzda insanların sizden yardım istemesini beklememelisiniz. Bu sadece görünüşle ilgili değil. Enerjinin sizin aracılığınızla serbestçe akabilmesi için, enerji alanınızın mükemmel sağlıkta olması gerekir. Kendi hastalığınızı veya probleminizi başkalarına veremezsiniz. Öte yandan, sağlıklı olduğunuzda, başka biri üzerinde her çalıştığınızda kendi enerjiniz kendini yenilemeye ve yenilemeye devam eder. -biz, başkaları üzerinde ne kadar çok çalışırsan, kendin üzerinde o kadar çok çalışırsın. Oldukça bonus, değil mi? Ancak, enerji şifasının kendisi yeterli değildir. -Sağlığını etkileyen birçok faktör vardır, hastalık nedenleri ile ilgili bölümde daha önce bahsettiğimiz. Sağlıklı olmak için hepsini ele almalısınız. Zihin, beden, ruh—hepsi hayatınızın her gününde bakıma ihtiyaç duyar. Modern teknoloji, her soruya bir düğmeye basarak yanıt verir. Herhangi bir sorunuz varsa lütfen kullanın. Biz konuşurken yeni keşifler gerçekleştiği için kendinizi sürekli eğitmelisiniz. Sigara içmenin ne zaman iyi olduğunu hatırlıyor musun? Ya da ne zaman yağ kötüydü? Şekerin bir numaralı halk düşmanı olduğunu biliyoruz, peki ya halk tarafından bilinmeyen diğer şeyler ne olacak? Yeni araştırmalara keskin bir bakış, sağlığınız ve müşterilerinizin sağlığı için çok önemlidir. Modern teknoloji, her soruya bir düğmeye basarak yanıt verir. Herhangi bir sorunuz varsa lütfen kullanın. Biz konuşurken yeni keşifler gerçekleştiği için kendinizi sürekli eğitmelisiniz. Sigara içmenin ne zaman iyi olduğunu hatırlıyor musun? Ya da ne zaman yağ kötüydü? Şekerin bir numaralı halk düşmanı olduğunu biliyoruz, peki ya halk tarafından bilinmeyen diğer şeyler ne olacak? Yeni araştırmalara keskin bir bakış, sağlığınız ve müşterilerinizin sağlığı için çok önemlidir. Modern teknoloji, her soruya bir düğmeye basarak yanıt verir. Herhangi bir sorunuz varsa lütfen kullanın. Biz konuşurken yeni keşifler gerçekleştiği için kendinizi sürekli eğitmelisiniz. Sigara içmenin ne zaman iyi olduğunu hatırlıyor musun? Ya da ne zaman yağ kötüydü? Şekerin bir numaralı halk düşmanı olduğunu biliyoruz, peki ya halk tarafından bilinmeyen diğer şeyler ne olacak? Yeni araştırmalara keskin bir bakış, sağlığınız ve müşterilerinizin sağlığı için çok önemlidir. peki ya halk tarafından hala bilinmeyen diğer şeyler? Yeni araştırmalara keskin bir bakış, sağlığınız ve müşterilerinizin sağlığı için çok önemlidir. peki ya halk tarafından hala bilinmeyen diğer şeyler? Yeni araştırmalara keskin bir bakış, sağlığınız ve müşterilerinizin sağlığı için çok önemlidir.

Sağlıklı Bir Vücut

Sağlıklı bir vücut için gereken her şeyi listelemek imkansız olurdu.

-Genlerimiz ve hatta çevremiz (eğer hareket etmemiz mümkün değilse) gibi yardım edemeyeceğimiz bazı şeyler vardır. Ancak, yapabileceğimiz birçok şey var. Çok önemli olan birkaç tanesini sıralayacağım.

Sağlıklı diyet

- Çoğunlukla alkali gıdalar (diyetinizin 4/5'ine yakın), taze organik sebzeler, meyveler, kuruyemişler, tohumlar, yeşil meyve suları, smoothie'ler vb.
- Sağlıklı gıda, işlenmemiş, doğal durumuna mümkün olduğunca yakın
- Gıdalardan elde edilemiyorsa, ek mineral ve vitamin takviyeleri
- Günde beş ila altı öğün, hiçbir vücut bunalıtmayacak kadar büyük (bir kerede çok fazla yiyecek, özellikle et ve diğer asitli yiyecekler, vücudun geri kalan kısmından sindirmek için gerekli olan enerjiyi alacaktır). Midenizin boyutuna sıkıştırılmış bir yemek, midenizi germeden doldurmanız için yeterlidir. Yüzde 80 doyduğunuzu hissettiğinizde yemeyi bırakın.
- Bol su (temiz, alkali). Suyun çok kolay enerji aldığını burada hatırlatmak zorundayım. Neden içmeden önce enerji vermiyorsunuz? Enerji topunuzu (sıkı parmaklarınızla) suyun üzerinde veya bardağınızın etrafında birkaç saniye tutun ve işte: Enerji veren suyunuz var! Ya da sadece kibar olun - Emoto'yu düşünün.
- Önünüzdeki yemeği yemeden önce, bunun için şükretmek isteyebilirsiniz. -is dini bir nedene dayanmak zorunda değildir. Evrene, yemeğinizi toplayanlara, hazırlayanlara veya her şeye birden şükredebilirsiniz. Sadece teşekkür edin - pozitif enerji, yiyeceğin kendisinde zaten var olan enerjiyi güçlendirecektir.

-e besin piramidinin yerini besin çemberi almıştır. -e yönergeleri değişti ve hala değişiyor!

Sağlıklı egzersiz

- Her egzersiz her birey için geçerli değildir. Yaşınız ve yetenekleriniz için neyin yeterli olduğunu bulun. Bununla birlikte, herkesin biraz kardiyovasküler egzersize, kuvvet antrenmanına ve germeye ihtiyacı vardır. Yoga, t'ai chi ve qigong gibi bazı egzersizlerin enerjinize ek faydaları vardır.

alan. Farklı disiplinlerin bir kombinasyonunun benim için en iyi sonucu verdiğini buldum. Haftada üç kez ağırlıklarla antrenman yapıyorum; her gün en az yarım saat hızlı yürüyüş; haftada bir en az yarım saat koşun, bisiklet sürün veya yüzün; haftada bir en az bir buçuk saat yoga yapın; ve t'ai chi ve QiGong'u haftada en az iki kez yarım saat uygulayın. Ayrıca, esneme ve enerji verme rutinim olmadan güne başlamam (bkz.p. 232).



- Egzersiz deneyiminiz yoksa, bir kulübe veya yoga stüdyosuna katılmayı deneyin ve deneyimli bir uygulayıcının talimatlarını izleyin.
- -e en önemli alıştırmaları:
Gezegendeki en tembel insan olsanız bile, günde birkaç dakikanızı qigong vuruşu yapmak için ayırabilirsiniz. -herkes için bir zorunluluktur! Ben buna -e Nihai Enerji Artırıcı Egzersiz diyorum. Şimdiye kadar geliştirilmiş en basit ama en inanılmaz egzersizlerden biridir. Çeşitleri Çin'de yüzyıllardır uygulanmaktadır ve uygulayıcıyı sağlık ve gençlik gücü ile ödüllendirdiği için itibar görmektedir.

-e Nihai Enerji Artırıcı Egzersiz

-e temel sallanma, ayaklarınız omuz genişliğinde açık, dizler hafifçe bükülü ve pelvisiniz altına sıkışmış olarak ayakta dururken gerçekleştirilir. Vücudunuzun üst kısmı düz olmalı, baş yukarı. Kollarınızın yanlarınızda asılı bir çift ıslak erişte gibi tamamen rahat olduğundan emin olun. Bir tarafa dönün ve vücudunuzun esnekliğinin sizi ortaya doğru çekmesine izin verin.

Kollarınız rahat olduğu için vücudunuz ortayı biraz geçecek. Bırakın ve kollarınızın biraz daha uzağa gitmesine izin verin. Birazcık eklenmiş enerji ile vücudunuz şimdi ters yöne dönecektir. Buna devam ettikçe, bir süre sonra, zahmetsizce sağa sola dönüyor olacaksınız. Hızlandıkça, daha da uzağa dönecek, omurganızdaki ve tüm vücudunuzdaki esneme ve bükülmeyi artıracaksınız. Her dönüşte arkanıza bakmaya çalışın ve kollarınızın sizi hem arkadan hem de önden tokatlamasına izin verin.

-e büküm her omuru hareket ettirecektir (bazıları sadece mikroskobik olarak hareket edeceklerdir); sadece boyun ve sırt kaslarınızı değil, tüm vücudunuzu ayak parmaklarınıza kadar gerecektir. Fasyanız (kasları saran tabakalar) da gerilecektir. Omuzlarınız merkezci güç nedeniyle ayrılmaya çalışacak, bu da omuz eklemlerinizde bir vakum oluşturacak ve daha fazla yağ çekecektir. Özellikle ellerinize olan kan dolaşımınız artacaktır. Lenf dolaşımınız da teşvik edilecektir. -e enerji, tıpkı iyileştiğiniz zamanki gibi bedene zorlanacak ve böylece enerji akışınızı da iyileştirecektir. -e tokat, iç organlarınıza masaj yaparak ek bir bonus olarak işlevlerini iyileştirir. -e tüm faydaların listesi çok uzun. Yine, hiç zamanınız olmadığını iddia etseniz bile,



- -e enerjiniz için en iyi egzersiz, kardiyovasküler sisteminiz ve berrak bir zihinle sevişmektir. Bir sebepten dolayı iyi hissettiriyor!

Güne iyi bir başlangıç yapmak, yaralanmaları önlemek ve enerji toplamak isteyenler için işte sabah rutinim. Sadece on dakika sürer (bunu genellikle sabah köpeğimi gezdirirken o burnunu çekerken yaparım):

- Boş duruş: Ayaklarınız paralel, omuz genişliğinde açık, dizleriniz hafif bükük, pelvisiniz altta olacak şekilde ayağa kalkın. -Üst vücut düz, baş yukarıda, omuzlar gevşek olmalıdır. -Ayrıca çok uzun süre ayakta durmanız gerekiyorsa iyi bir duruştur.
- Boyun yuvarlanması: Başınızı yavaşça öne eğin, böylece çeneniz göğsünüze dokunur. Çenenizi göğsünüzde tutmaya çalışırken başınızı yavaşça sağa ve sola çevirin. Her dönüşte daha ileri gidin, yaklaşık on rulodan sonra kulağınızla omzunuza ulaşana kadar. Dokunmazlarsa endişelenmeyin, omuzlarınızı aşağıda tutarsanız dokunamazlar. Şimdi başınızı tamamen döndürmeye devam edin. On kere tek yön, on kere diğer yön. Başını çevirmemeye çalış - sadece yuvarla. - Boynunuzu ve omuzlarınızı esnetir ve ısıtır, ayrıca iyi enerji akışı için boyun geçişlerini açar.





- Omuz yuvarlanması: Kollarınızı yanlara kaldırın, böylece omuzlarınızla aynı yükseklikte olurlar. Avuç içlerinizi vücudunuzdan uzağa doğru çevirin ve parmaklarınızı mümkün olduğunca geriye çekin. Şimdi kollarınızı önce on kez geriye, sonra on kez öne doğru döndürmeye başlayın, dairelerin çapını kademeli olarak artırın. Bunu, ellerinizi aşağı çevirerek (bu sefer avuç içleriniz size bakacak şekilde) ve ileri ve geri on büyük daire çizerek izleyin. -Omuzlarınızı ve kollarınızı ısıtacak ve özellikle ön kollarınızı esnetecektir. Enerji elinize gelecek!





- Sarılmalar: Kollarınızı döndürmeyi bırakır bırakmaz kendinize dinamik sarılmalar yapmaya başlayın. Kollarınızı omuz hizasına kadar geriye doğru uzatın ve sonra iki kolunuzu göğüs üzerinden çaprazlama yaparken kendinizi öne doğru tokatlayın. On kez tekrarlayın. Omuzlar için iyi bir esneme hareketinin yanı sıra kollardan aşağı doğru enerji akışı için de iyi bir uyarıcıdır.
- Salıncak: -e nihai enerji artırıcı egzersiz (bkz.p. 230).
- Dörtlü esneme: Sağ elinizle sağ ayağınızı kalçanızın arkasına doğru çekin ve pelvisin altına girerken on saniye tutun. Le- üzerinde tekrarlayın. Bunu yapamıyorsanız, sağlam bir şeye (ağaç gibi) tutun ve on saniye boyunca çömelin. -kuadrisepsleri esnetir ve enerjiyi dizlerden aşağı gönderir.



hamstring germe



dörtlü streç

- Hamstring esnemesi: Sol ayağınız 45 derece açık olan sağın yaklaşık iki fit önünde olacak şekilde düz bir şekilde dışarı çıkın. Her iki diziniz düz ve kalçalarınız öne dönük olarak, yavaşça nefes verin ve üst bedeninizi nazikçe ön bacağınızın üzerine indirin. Lehamstringinizde güzel bir esneme hissedeceksiniz. On saniye basılı tutun ve diğer tarafta tekrarlayın. -Alt sırtınızı da esnetecek ve ayaklarınıza kadar inen enerji geçişlerini açacaktır.
- Ayak yuvarlanma: Bir ayağınızın üzerinde durun, diğer ayağınızı parmaklarınızın üzerine yaslayın ve on kez daire çizin. Diğer ayak üzerinde tekrarlayın. -Bu, ayak bileklerinizi gevşetecek ve ısıtacak, enerjinin içlerinden daha kolay akmasına izin verecektir.
- Ayrıca, eğer formdaysanız, herhangi bir yoga rutininden Güneşe Selam'ı da tavsiye ederim.

Günde otuz ila kırk beş dakikanız varsa, enerji artırıcı egzersizlere ayırmak istiyorsanız, kesinlikle tavsiye ederim. *Enerji verici t'ai chi Chi Kung*—gerçekten size ait olan bir çift DVD — şurada mevcut:

www.csongordaniel.com.

Sağlıklı bir akıl

Zihninizin de tıpkı vücudunuz gibi günlük egzersize ihtiyacı vardır. “Kullanmazsanız kaybedersiniz” aklınız için de bir kuraldır. -e zihin, mutluluğunuzun veya üzüntünüzün, rahatlamamanızın veya stresinizin ana kaynağıdır. Olumlu bir tutuma sahip olmak kesinlikle yardımcı olur, ancak sağlıklı bir zihni korumak için çok daha fazlası vardır. Lütfen farkındalık, şimdide olmak ve egoyu bırakmak hakkında okuyun. Meditasyon, sağlıklı ve stressiz bir zihin için harika bir kaynaktır.

Ek olarak:

- Tekrar oku [4. Bölüm](#) olumlu düşünme üzerine.
- Satranç, dama, kart veya başkaları tarafından zorlandığınız (ve aynı zamanda sosyalleştiğiniz) diğer sosyal oyunları oynayın.
- Mümkün olduğunca arkadaşlarınızla, ailenizle ve ilginç insanlarla tanışın.
- Kitap okuyun ve bulmacaları çözün.
- Mekanik sorunların temeline inin.
- Yeni bir dil öğren.

- Merakınızı giderin!
- Aşık olmak!
- Nazik ol!

-e sağlıklı ruh

Nereden gelerseniz gelin, ruhsal sağlığınız çok önemlidir. Dindarsanız, günlük dualar, haftada bir kiliseye gitmek veya başka herhangi bir ibadet biçimine katılmak anlamına gelebilir. Herhangi bir dine bağlı olmasanız bile sağlıklı bir ruha sahip olabilirsiniz. -e önemli olan inanmaktır. -e inancınızın kaynağı, inandığınız gerçeğin kendisi kadar önemli olmayabilir (tamam, pastırmalı sandviçinize veya bazı şeytani tarikatlara inanıyorsanız, bu işe yaramayabilir). Yapabileceğiniz en iyi egzersizlerden biri, etrafınızdaki tüm güzel şeylere her gün teşekkür etmektir: yemeğiniz, aileniz, barınağınız, işiniz, arkadaşlarınız ve sayısız diğer nimetler. Çevrenizdeki olumlu şeylerin bir listesini bile yazmak ve bunu banyo aynanızda veya buzdolabınızda açıkça görmek isteyebilirsiniz. Her gün envantere ekleyin. -Bu listenin sonu asla yoktur, ve olumlu şeylerinizi perspektifte tutacaktır. -e enerjisi etrafınızdadır ve her şeye nüfuz eder. Evrene gönderdiğiniz mesajlar ne olursa olsun, size sanki doğuştan güçlü bir mıknaşın kontrolü altındaymış gibi daha da gelişmiş olarak geri dönecektir.

Hayatta gördüğümüzden daha fazlası olduğunu bilmek önemlidir. -her şeyin daha yüksek bir amacı vardır. Biz bu yüksek amacın bir parçasıyız; böylece eylemlerimiz evrenin iyileştirilmesine katkıda bulunur.

yazar hakkında

Cşarkıcı Daniel, biyoenerji şifasında çeyrek asırdan fazla deneyime sahiptir. 21 yaşında bir mühendislik öğrencisiyken gi- ama hiçbir şifa bilgisi olmadan başlayarak, kendi kendine öğrenmeden dünyanın en önde gelen şifacılarından biri olan Zdenko Domancic ile çalışmaya kadar tüm eğitim yelpazesinden geçti. Üniversiteden yeni mezun olmuş ve stajının ilk üç ayında günde 30 kişi üzerinde çalışmayı başarmıştır.

1991'den beri Amerika Birleşik Devletleri'nde, Csongor (Chongor olarak telaffuz edilir) biyoenerji şifası üzerine iki kitap ve bilgisini paylaşmak için bir t'ai chi çift DVD seti yayınladı. Hem eyaletlerde hem de uluslararası alanda beğenilen hafif ve esprili dersleri, bu basit ama güçlü şifa yönteminin takipçilerinin ve savunucularının sayısını artırmaya devam ediyor.

Csongor'un kitapları ve videoları ile çevrimiçi dersleri şu adreste mevcuttur: www.csongordaniel.com.